

تأملات
نفسية وفكرية
ياسمين عبد الغفور
ZAHRAN
زهران
للنشر
PUBLISHERS



تأملات نفسية وفكرية



الطبعة الأولى

1435هـ- 2014م

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(2014/9/4688)

211
عبد الغفور, ياسمين عبد الغفور
تأملات نفسية وفكرية / ياسمين عبد الغفور :_ عمان: المؤلف، 2014 .
() ص.
ر.أ: (4688/9/ 2014).
الواصفات: /علم النفس // الفكر/

❖ **يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.**

ردمك ISBN

تأملات نفسية وفكرية

ياسمين عبد الـلـه عبد الغفور

2014 م



قال الـلـه تعالى: { قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لـلـهِ رَبّ الْعَالَمِينَ لَا شَرِيك لَهُ وَبِذَلِكَ أُمِرْت وَأَنَا أَوَّل الْمُسْلِمِين}



الفهرس















المقدمة



مقدمة

قد تفكر بعمل إنجازات عظيمة لكن يجب أن تجعلها واقعية لترجيح كفة المعرفة..... يجب أن تولد الإنجازات التي تعبر عن المشاعر السامية وحب العلم وهذا قد ينتج طاقة هائلة في داخلك.... وقد تشعر بألم كبير لأنك تريد أن تثبت أن حبك للعلم أكبر من (الحقيقة)، الإنسان الطموح مخلوق تحيط به العقبات والوقت المحدود لكن وجود الجانب الروحي الذي يمثل أصل الإنسان هو مفتاح انتصاره على الظروف.

قدرات الإنسان أكبر من الإنجازات ولا يمكن وصف الإنسان من خلال إنجاز واحد ولا حتى من خلال جميع إنجازاته... الإنسان ككيان هو كون كامل وواسع.

يحتوي هذا الكتاب على مواضيع نفسية وفكرية وأقوال لأشخاص ناجحين كم يحتوي على تأملات وحكم مستقاة من تجارب حقيقية..... أتمنى أن يثير في القارئ دوافع الرغبة بالتعلم والفضول المعرفي فهذا هو الهدف من نشر هذا الكتاب.

و أتمنى أيضاً أن أقدم للأمة الإسلامية كتب أخرى مفيدة للتعويض عن الكتب التي أتلفتها الحروب والغزاة الهمجيون الذين دمروا مكتبات عظيمة مثل مكتبة بغداد..... أشعر أن مكتبة بغداد تعيش في روحي.... وأتألم بشكل يوحي بأن حادثة غرقها حديثة.......

ملاحظة: لماذا يجب ان تذكر دعاءك إذا كان اللـه يعرفه؟...........

ملاحظة أخرى: في عالم الأرواح: ستعرف إذا كانت الرسالة موجهة إليك.... لن تستطيع أن تقاوم الدوافع القوية التي ستنمو في نفسك ولا يمكن أن تفسرها بمنطق



المادة لكن يجب أن تؤمن بوجود ما تبحث عنه... وبقوة أمانيك حتى وإن بدت مستحيلة أو راهن الواقع على فشلها....

✿ تنسى أن لديك جسم ... نظرة واقعية صريحة

عندما ينسى الإنسان أن لديه جسم لفترة قصيرة يشعر بالراحة وينسى التوتر والقلق وقد تغيب عن ذهنه أفكار المرض والتعب حتى لو كان مريضاً ومنهكاً أما عندما ينسى جسمه ولا يتغذى بشكل جيد ويهمل مظهره لفترة طويلة قد ينظر إلى المرآة في أحد الأيام فيلتقي بشبح مرعب لم يعرفه من قبل فيذهله المنظر البشع ويشعر بالندم لأنه يهتم بالعلم والتحصيل فقط... شعور يوحي بأن الاهتمام بالعلم خطيئة sin لكن الحقيقة هي أن الاهتمام بالعلم لا يحولك إلى زومبي أو يجعلك تبدو بشعاً كما يظن الكثيرين (بل لديهم إيمان قاطع بهذه الفكرة) قد يهمل الإنسان جسده أي مظهره وغذاءه بسبب الإدمان على الألعاب أو على الحوارات السخيفة في الإنترنت (الشات) وهناك أشياء أخرى وأعمال كثيرة تستنزف طاقة الإنسان دون أن يكون لها قيمة، الدراسة والفهم يزيدان ترابط الخلايا العصبية ويقيان من الزهايمر حسب الدراسات الحديثة والأحداث الواقعية بالإضافة إلى فوائد أخرى لا تُحصى.... لكل شيء مجال مثل تركيز المواد في الجسم التي يجب أن تبقى ضمن مجال محدد ولا تتعداه حتى لا يتداعى التوازن أو يسقط الجسم في هوة الاختلال، عليك أن تخطط لهذا النسيان وتقسمه بحيث لا تتحول إلى جثة بسبب المرض والتدقيق على صحتك وسلامتك أو بسبب إهمال جسمك لفترة طويلة وعدم الالتفات إلى حاجاته الضرورية... إنها فكرة ممتازة حسب اعتقادي وتناسب الأشخاص الطموحين الذين



لا يريدون أن يبالغوا في شيء ما يؤدي إلى خسارتهم (المبالغة هي التي تسبب الضرر) ولا أن يستسلموا ويتخلوا عن أغلى أحلامهم.

ملاحظة: غيّرت العنوان من (تنسى أنك جسم) إلى (تنسى أن لديك جسم)، من ينسى أن لديه جسم يمكن أن يكون محقاً إلى حد ما لكن يمكن أن يصل الإنسان إلى حالة (التدفق) ويحدث تناغم بين الروح والجسد دون أن يهمل نفسه إلى درجة الأذى!.......

الأبستمولوجيا

هي دراسة ذات موضوعات تتعلق بالعلوم وتطلق على نظرية المعرفة، قد تكون دراسة المعارف متصلة بالعالم الخارجي أو بالعالم الداخلي أي الإنساني، يدرس هذا العلم المبادئ والفرضيات والنتائج العلمية بشكل نقدي لأهداف مختلفة منها بيان أصلها وحدودها ومدى شموليتها وقيمتها الموضوعية وصحتها، أما نظرية المعرفة فهي العلاقة بين الذات العارفة والموضوع المعروف، نحصل على هذه المعاني لكلمة أبستمولوجيا إذا ترجمناها من اللغة الإنجليزية أما المعنى المترجم من اللغة الفرنسية فهو: نظرية العلوم أو فلسفة العلوم وتاريخها، تتناول الأبستمولوجيا بمعناها الضيق مواضيع مثل طبيعة المعرفة ومصادرها وإمكانية التحقق من مصداقيتها وكيفية التعبير عنها، وتعني الأبستمولوجيا بمعناها الواسع مسلمات المعرفة أي رؤية العالم التي تحوي بداخلها ميتافيزيقيا (أنثوبولوجيا وأبستمولوجيا)، تعني كلمة (معرفية) باللغة العربية: إدراك الشيء على حقيقته... وهذا التعريف يقودنا إلى تعريف آخر وهو تعريف المستوى المعرفي: هو المستوى الذي يتم فيه إدراك الحقيقة الكلية والنهائية الكامنة وراء ظاهرة ما أو نص ما ويتم هذا من خلال عملية تجريدية تزيح جانباً التفاصيل التي



يراها الباحث غير مهمة وتبقى السمات الأصلية أو الجوهرية للشيء التي تشكل في واقع الأمر إجابة النص أو الظاهرة على الأسئلة الكلية والنهائية، الأسئلة الكبرى أو الكلية أو النهائية أي **major themes** هي أسئلة تدور حول الإنسان والإله والطبيعة والتعمق في دراسة أحد هذه المحاور الثلاثة يتيح للشخص رؤية المحورين الآخرين.

امثلة على قضايا معرفية: الفرق بين المفاهيم التالية: العقيدة – الإيمان – الإمكانية – الخطأ – اليقين – الحقيقة – الرأي – التفكير – الخيال، تحاول الأبستمولوجيا أن توضح الفرق بين الثنائيات المتعارضة: المعرفة المادية مقابل المعرفة الحدسية – المعرفة الذهنية مقابل المعرفة الغير ذهنية – الجزئي مقابل الكلي – الحقيقي مقابل الوهمي – اليقين مقابل الشك – التبرير مقابل الوصف – الضروري مقابل العرضي – التحليلي مقابل التركيبي.

رأيي: أعتقد أن دخول النقد إلى كافة العلوم لمناقشتها يعطي العقل البشري مرونة وقدرة على التحليل والمناقشة وتوسع أفقه وتبعد العلوم عن الجمود كما أن مناقشة العلوم تتيح للمتعلمين فرصة اكتشاف أشياء جديدة والتفكير النقدي يقوي قدرتهم على الابتكار والاختراع.

- الحقيقة والجوهر

من القضايا التي وُصفت في الغرب بأنها معرفية فكرة الجوهر وفكرة الكل... يرى البعض أن هاتان الفكرتان مرتبطتان ببعضهما، يعرف الجوهر بانه الدعامة الأساسية والثابتة لكل الظواهر وهو الناحية الأولية والكلية في الشيء وتعتمد الظواهر على الجوهر لوجودها ولا يعتمد هو على أي شيء لوجوده، تتركز الحقيقة



في الجوهر وما عدا الجوهر وهـم، والجـوهر هـو البـاطن (أي لا يمكـن الوصـول إليـه بسهولة) والوهم هو الظاهر ولا يمكن لشيء أن يوجد دون جوهر وبدون جوهر معين لا يكون الشيء كما هو، الإيمان بالجوهر يعني أن ثمة ثبات في الوقع وأنه توجد كليات ثابتة خلف الجزئيات المتغيرة.

توصف قضايا الحقيقة أيضاً بأنها معرفية لكن ما معيـار الحقيقـة؟؟ هنـاك عـدة أقوال في هذا الموضوع: وافق المجتمع الغربي على فكرة التقابل وهي أن الحقيقي هـو الذي له شيء يناظره في الواقع، انحسرت نظرية التقابل لتحل مكانـه نظريـة التماسـك التي تقول بأن الحقيقي هو مـا يـنجح أي ان المنظـور الوحيـد هـو منظـور إجـرائي، لا تناقش فكرة الحقيقة فقط في المجال المعرفي أي في العلوم إنما في مستويات أخرى أيضاً مثل: علم الأخلاق وعلم الجمال وتاريخ الأفكار وتاريخ الحضارة وفلسفة التاريخ.

✿ وليم جيمس والحقيقة

تختلف نظرة الناس والفلاسفة للحقيقـة بـاختلاف شخصياتهم ورؤيـتهم للأمـور، يؤمن وليم جيمس ب(التجريبيـة الجذريـة) و(إدارة الاعتقـاد) ولديـه تعريـف جديـد للحقيقة فالصدق ليس كشفاً عـن حقيقـة واقعيـة ولـيس واقعـة مسـتقلة عـن ذهـن العارف أو كامنة فيه لكنها شيء يصنعه الإنسان، يربط جـيمس بـين الفكـر والسـلوك، والصدق والنفع، والمعنى والنتائج وتحقيق الرضا، فلا قيمـة للفكـرة إلا وفقـاً لنتائجهـا العملية ومدى شعورنا بالرضا عنها.... صدق الفكرة هـو النفـع المتحقـق منهـا، تحـدد التجربة مصداقية الفكرة، يفتح الصدق المجال لحرية الإنسان وممارسة إرادتـه، يقـول جيمس أيضاً أنه لا يوجد ماهو صادق بالضرورة أو محدد منذ الأزل فالتجربة العملية والنفسية هي المحك النهائي لمعنى الحقيقة.



أتفق معه في أن صدق الفكرة هو النفع المتحقق منها.

لا أتفق معه في قوله أنه لا يوجد ما هو محدد منذ الأزل.

أقوال فلسفية عميقة

الحرية هي لا شيء لكنها فرصة لكي تصبح أفضل........ **Albert Camus.**

تتحقق المسامحة عندما تقول للشخص: أشكرك على التجربة التي منحتها لي..... **Dr. Michael Beckwith.**

أعمق مبدأ في طبيعة الإنسان هو الحصول على التقدير....... **William James.**

كم مِن البشر (في أي مكان) يتمسك بعلاقة ما لأجل تلك العلاقة؟؟... الخوف من الوحدة والهجر والفشل يجرنا للوراء إذا سمحنا له بالتحكم بنا ويمنعنا من فعل ما نحتاجه لنحقق طموحاتنا...... **Walter Anderson.**

السخط هو أن تتناول السم وتنتظر موت شخص آخر...... **Malachy McCourt.**

الصداقة هي أصعب شيء يحتاج للتفسير... نحن لا نتعلم الصداقة في المدارس... إذا لم تفهم معنى الصداقة فأنت لا تعرف شيئاً...... محمد علي.

سيكرهك الناس.... سيحكمون عليك وفق رؤيتهم الخاصة... سيزعجوك... سيسعون إلى تبديد ثقتك بنفسك.... لكن مدى وقوفك وصمودك هو الذي سيصنع شخصيتك.....



الحياة مأساة بالنسبة لمن يشعرون وكوميديا بالنسبة لمن يفكرون....... **La Bruyere**.

لا أريد أن أعيش كثيراً بقدر ما أريد أن أعيش حياة غنية..... بنجامين فرانكلين.

القلق لا يزيل الألم من المستقبل لكنه يسرق السعادة من الحاضر....... مجهول.

الحياة هي أن تفعل شيئاً عندما لا تستطيع أن تنام......... **Fran Lebowitz**.

بين أهدافك يوجد شيء يدعى الحياة.... يجب أن تعيشها وتستمتع بها....... **Sid Caesar**.

لا أحد يستطيع أن يرجع للوراء ويبدأ بداية جديدة... لكن يمكن أن يبدأ الشخص اليوم (في الوقت الحاضر) ليصنع نهاية جديدة...... **Maria Robinson**.

الناس يشكون بما تقوله لكنهم يصدقون أفعالك...... **Lewis Cass**.

الشخص الذي يسأل يكون غبي لمدة خمس دقائق أما الشخص الذي لا يسأل يبقى غبي للأبد....... مثل صيني.



الاسترخاء

لا يمكن الجمع بين شعورين مثل: القلـق والشـعور بالراحـة والاسـترخاء في وقـت واحد، مجرد إبعاد القلق لفترة زمنية تقاس باللحظات لا ينهي المشكلة لأن النفس أكبر من أن تحوي شعوراً واحداً كالقلق أو الغضب أو الحـزن، فـالقلق الـذي يسـيطر عـلى الإنسان هو محصلة للعديد من المشاعر السلبية بالإضافة إلى الفروع التي تشكلت من القلق ونتائج القلق التي نمت وأصبحت لها كينونة مستقلة.... والقلق هو نتيجة لأمور أخرى منها أفكار خاطئة وتفسيرات (لا تخدم الإنسان) لمواقف مؤثرة، لا يمكن التعبـير عن القلق بكلمة واحدة لذا نجد أن الشخص الحزين الذي يجلس في ركن منفرد لديـه الكثير ليقوله وهذا ليس بالأمر اليسير، ليس سـهلاً أن تقـول كـل شيء يجـول بخـاطرك فالشعور يشبه كومة من خيوط الصوف المتشابكة وهذا التشابك المعقد الـذي يكـون وحدة الاضطراب هو العائق.... عند فك هذا التشابك سـنتعامل مـع كـل عـنصر كـون هـذه العقـدة أي مـع كـل خـيط.... تخيـل أن عمليـة فـك العقـدة كفصـل الأسـلاك المتراكمة...... يجب أن نحرك العديد من الخيوط لفصلها وحين نفصلها لـن يكـون ذاك التجمع موجوداً، إذا افترضنا أن الخيوط المتشابكة ملونة سنحصل على شـكل مختلـف حين تكون تلك الخيوط عقدة أما إذا كانت كـرات الصـوف مرتبـة ومفصـولة سـيكون العمل أسهل وحين نفكر بعمل أي شيء لـن نشـعر بوجـود عراقيـل تثـبط الـدخول في مهمتنا وهذا يشبه عملية تنظيم الأفكار والمشاعر والدوافع النفسية، أجل... فـالفوضى الكامنة في العالم تؤثر علينا وترهق عقولنا ولكن لحسن حظنا أو لسوء حظنـا (حسـب القرارات التي نتخذها ونظرتنا للحياة): الفوضى الداخلية الأعظـم تـأثيراً وإن لم نعتقـد بأنهـا الأقـوى، صـحيح أننـا نـتحكم في عالمنـا الـداخلي (نسـتطيع أن نـتحكم بعالمنـا



الداخلي) لأن الباب الذي سندخل من خلال فتحه (القرار) مرئي وواضح ولا نحتاج إلا لقرار واحد مؤلف من حشد من الدوافع، فالقرار هو اجتماع الدوافع وتحول كل الطاقات أياً كان نوعها إلى جانب وحيد يمثلك، وفي آخر الأمر سترى أن الفوضى الخارجية هي مظهر كاذب يخفي بداخله شيئاً جميلاً أو أنها انعكاس لما في داخلنا، التشنج ومحاولة السيطرة على الأشياء يبرز انفلاتاً لا حدود له في أعماق الشخص الذي يتشبث بالمادة.... ستستنتج من هذا أن شعورك هو عدد لانهائي من المشاعر والمواقف كحبر القلم الذي يبدو لنا أزرق لكن عند فصل مكوناته بعملية الكروماتوغرافيا نجد أن الألوان المكونة للون الحبر النهائي لا تمت بصلة للّون الأزرق من ناحية شكلها، كذلك قد يسبب إحباط دافع النجاح قلقاً (بواسطة الاعتقادات لأن الاعتقادات قد تؤدي إلى الإحباط بسبب اختلاف الفكرة عن (جدوى تطبيقها)) مع أن دافع النجاح قوي ومثبت، وبهذا نكون قد وصلنا إلى الشق النهائي من المعادلة والنتيجة الأكبر هي وجوب فصل المشاعر التي تؤذينا بتشابكها وتشتتنا بالفوضى التي تحدثها ولا يمكننا التفاوض معها حين تكون مجتمعة... سنفككها في البداية إلى أجزاء أبسط منها بقليل، مثال: قد تسأل شخصاً ما: ما بك؟؟ فيقول ما يلي: أنا حزين لانني أقضي حياتي دون أن أفعل شيئاً مفيداً.... اخاف من كل يوم يمضي وأنا على هذه الحال ولا أعرف إلى اين سأصل... لكن أعرف أن المكان الذي لم أخطط للوصول إليه لن يعجبني لأنني لم أتحمل مسؤولية اتخاذ القرار.. أنا تائه.. أشعر بأنني لا أستطيع السيطرة على نفسي رغم انني أشعر بوجود دوافع قوية تحرضني على تغيير كل شيء بلا استثناء وتكوين واقع جديد يقول لي: أنت لست ذلك الشخص القديم... لا يوجد أي رابط بينك وبين اليأس والعجز القديم، ستقول لذلك الشخص أو ذلك البركان المدفون تحت الدمار: ما الأمر؟؟... أنت تتحدث وكأنك تريد الرحيل من



شخصك الحالي... هل تكره نفسك لانك فشلت؟؟..... فيقول بنبرة تنبع من صميم نفسه: أحب نفسي... أريد الرحيل من المظهر الذي يغلفني دون أن يعبر عني وأشعر بوجود مقاومة تجرني للوراء كلما تحركت خطوة واحدة للأمام... أشعر بالغموض تجاه شيء مجهول يسيطر علي... أعرف أنه لا يجب ان أستمع للأصوات الداخلية التي تسبب تخلفي عن تحقيق طموحاتي العظيمة، فتقول له: دعني أقول لك بك صراحة أن الجانب الإيجابي الذي تملكه غير عادي وأنت لا تذكر كلمة طموح من فراغ هل هذا صحيح؟؟.. ساخمن أنك بدأت بشيء رائع ثم......... يقاطعني هذا الشخص قائلاً: لا، أرجوك لا تتجرأ على قول ما تريد قوله... لا تقل أنني بدأت ثم فترت عزيمتي أو أنني تحمست.... تحمست ثم أصبح كل شيء رماداً تتلاعب به الرياح الهوجاء بشكل عبثي... لن ارضى بهذا... أنا لم أصل إلى هذه المرحلة المتأخرة لكنني وبصدق أخشى الوصول إلى تلك الحال بل أحارب وأقاوم أي شيء سيء حتى لا أصبح (منهاراً) أتعرف لماذا؟؟... لانني أعرف بل أؤمن من كل خلية تنتمي إلي بأني لست إنساناً تافهاً أو بلا فائدة.... لست مشلولاً (بالمعنى النفسي) وفي الأساس أنا أرقى من حالتي الحالية لأنه لا يمكنني أن أرضى بشيء قليل لكنني لا أعرف لماذا أتفاجأ بتصرفاتي والأخطر من هذا أنني لا أعرف كيف تحدث هذه التصرفات التي لا أقبل بها من الناحية والمنطقية والشعورية.... هل تتخيل هذا؟؟ هل تتخيل نفسك وأنت تفعل شيئاً لا تريده وتقاوم ردود فعلك السلبية على الظروف البيئية، أعرف أنك ستقول: يوجد في داخلك (أي في لاوعيك شيء مناقض مثل الميل للتسكع أو الرغبة بعمل شيء تعتبره بلا قيمة ولن أنكر هذا بشكل تام.... لكن يوجد شيء آخر لا أفهمه، ولكنني أعشق القيام بالأعمال التي تسقي طموحي وتؤدي إلى الجلوس على عرش الحلم الحقيقي بدليل أنني أستمتع بالعمل وخاصة عندما أقطع شوطاً كبيراً في مهمة ما تمثل



جزءاً من العمل وأشعر بالاستياء الشديد وبالإحباط عندما أخطط لإنهاء قسم من العمل (احدده لنفسي) ويكون كالحجر في ناطحة السحاب (لا يمكنك انتزاع أي حجر من بناء الناطحة لأن ذلك سيحدث خللاً)، لماذا تهمل العمل فجأة.... لماذا تشعر بتفتت في التركيز ثم يتبع هذا الشعور وكذلك الإهمال مشاعر سلبية أخرى متدفقة لا تهدأ ولا تتوقف وتجعل الشخص يستغرق فيها وحين تحاول القضاء عليها لا تفشل ولكن تستحوذ عليك مشاعر أخرى تؤنبك على تقصيرك... وتوبخك لأنك شعرت بمشاعر سلبية!........ تشعر دائماً أنك تريد ما تريده لكنك لا تحققه وحين تمضي في القيام بالأعمال التي تعلق عليها آمالك وتعتبرها مهمة كأهمية الأنفاس (أو بالأصح هي التي تعطي الأهمية لأنفاسك) يغزوك اكتئاب مفترس....

قل لذلك الشخص أن الاكتئاب المفترس هو الذي يجعلك ترى مجهودك بلا قيمة وأن كل إنسان يشعر بالمشاعر السلبية.... أنت أكبر من الاعمال التي تريد القيام بها، هناك أمر حيوي: لماذا تلوم نفسك على قلقك او على ألمك؟؟ لو كنت المسؤول عن جميع المشاعر الفتاكة والأحداث السيئة والأمراض والآلام لما كان للصبر أية أهمية.... لماذا حثنا الله على الصبر؟؟.............

❁ ماهي النفس

اختلف العلماء في تعريف النفس فليس لها تعريف دقيق ولكن يمكن القول بأن النفس بمثابة محرك لأنشطة الإنسان المعرفية والانفعالية والسلوكية والعقلية، والبعض يقول بأنها قد تمثل همزة الوصل بين الروح والجسد، والنفس المادية التي تمثل الغرائز والعواطف والانفعالات لها مناطق في الدماغ.

تتكون النفس من ثلاث مكونات:



أولاً: الهو: وهي مجموعة من الدوافع الفطرية وهي لا شعورية.

ثانياً: الأنا: وهي شعورية وتتصل بالعالم الخارجي.

ثالثاُ: الأنا الأعلى: وهي لا شعورية تمثل الضمير وتتكون نتيجة عملية التقمص لشخصيات الآخرين (مثل الوالدين).

هناك صراع لا شعوري بين المكونات الثلاثة للنفس فالأنا الأعلى تكبت الرغبات القادمة من الهو والتي تحاول الانتقال إلى الأنا، ولكن هذا الكبت لا يدوم فقد تخف الرقابة في حالات محددة كالأحلام وزلات اللسان وفلتات القلم، في هذه الحالات تنجح الرغبات القادمة من الهو في الوصول إلى الأنا.

نأتي إلى دراسة النفس فنجد أن أول من تنبه إلى أهمية دراسة النفس هو سقراط الذي وضع معرفة النفس كشرط هام للوصول للمعرفة، ويعد ابن سينا من الفلاسفة الذين تفوقوا في دراسة النفس من الناحيتين الفلسفية والعلمية وقد قسم النفس إلى ثلاث أنواع نفس نباتية ونفس حيوانية ونفس إنسانية، وقد عرف النفس الإنسانية على أنها: كمال أول لجسم طبيعي آلي من جهة ما يفعل الأفعال الكائنة بالاختيار الفكري والاستنباط بالرأي ومن جهة ما يدرك الأمور الكلية.

أثبت ابن سينا وجود النفس بواسطة أدلة وبراهين عديدة منها:

1. البرهان الطبيعي: يعتمد على خاصية الحركة حيث يوجد نوعان من الحركة: حركة إرادية وحركة قسرية، فالحركة الإرادية هي الحركة الناجمة عن القوانين الطبيعية التي تؤثر على الأجسام مثل سقوط الحجر على الأرض (مكانه الطبيعي) أما الحركة القسرية فهي حركة للأشياء تنتج عن أشياء أخرى لأن

الجسد مكون من مادة وطبيعة المادة تقتضي أن تكون ساكنة ولكن الإنسان يمشي والطير يحلق في السماء وهذا يخالف قوانين الطبيعة ويقتضي وجود محرك خارجي زائد وهو النفس.

2. البرهان النفسي: يختلف الإنسان عن الحيوان بقدراته مثل القدرة على الكلام واستخدام الإشارات والرموز وبأفعاله كما أنه يمر بحالات انفعالية لا نجدها عند الحيوان كالحزن والفرح والقلق والضجر وكذلك يتميّز الإنسان بالعمليات العقلية وبوجود حاسة تمكنه من التمييز بين الخير والشر.

3. برهان الإنسان المعلق في الهواء: هذا الدليل يذكرنا بطريقة تفكيرنا عندما كنا أطفالاً حين كنا نسبح في الفضاء بخيالنا فننسى وجود الجسد، يقول ابن سينا بأنه علينا أن نتوهم بأننا خلقنا ونحن نهوي في الهواء ثم نتأمل إذا ما كان باستطاعتنا إثبات وجود الذات، هنا ستثبت الذات وجودها فهي تمثل كامل الإنسان عكس جسمه وأعضائه التي لم تثبت.

✿ ماهو الوعي ؟... نظرة علمية

تتضمن فكرة الوعي ظواهر كثيرة... فسر الفلاسفة الوعي بطرق مختلفة فنتجت أفكار مختلفة. اقترح الفيلسوف **David chalmers** في مؤتمر (**toward a science of consciousness**) في عام 1994 تقسيم المشاكل التي نواجهها عند دراسة الوعي إلى قسمين: مشاكل سهلة ومشاكل صعبة.

المشاكل السهلة في حالة الوعي هي تفسير خصائص محددة للوعي تبدو سهلة من منظور الطرق الكلاسيكية في البحث العلمي والعملي، مثال: تجربة الألم في الوعي



تشير إلى وجود أذى جسدي وبعدها سيكتشف العلماء أن الإحساس بالألم ناتج عن وجود أعصاب ومراكز مسؤولة عن تحويل الإشارات العصبية الناتجة عن وجود أذى إلى ألم، تستخدم نفس الطرق التقليدية لمعرفة آليات عمليات الوعي مثل: الرؤية، العواطف، الذاكرة، التركيز.... هذه العمليات هي أساس الوعي ويسعى الباحثون إلى التعرف على العمليات الدماغية الكامنة وراء عمليات الوعي.

المشكلة الصعبة ناتجة عن الاكتشافات في مجال الفيزياء في النصف الأول من القرن العشرين... هذه الاكتشافات جعلت من الصعب إيجاد مكان في العالم أو الوعي... كل شيء أصبح أبسط مما كان عليه في الماضي لهذا لم يتردد العلماء في افتراض أن حقيقة الوعي كحقيقة العالم المادي أي يمكن فهم العالم كفهم العلاقة بين القوى والذرات والجزيئات.

أطلق **joseph levine** على المشاكل الصعبة في الوعي **explanatory gap**. بالنسبة للفيلسوف ديفيد أي حل للمشكلة الصعبة للوعي يجب أن يكون أكثر من مجرد تفسير، مثال: العملية التي تمكننا من التمييز بين اللون الأحمر والأخضر هي مثال على مشكلة سهلة لكن الحل الذي يجب أن يقدم في المشكلة الصعبة هي كيف يرفع انطباع ذاتي محدد للون الأحمر نشاط التراكيب العصبية... لماذا يجعلنا عمل نشعر بمشاعر معينة دون غيرها؟..... تركز (المشكلة الصعبة) في الوعي بشكل أساسي على الوصف العلمي للوعي **phenomenological aspect of consciousness** بينما تركز (المشكلة السهلة) على الجوانب الوظيفية.

اقترح المفكرون الطرق مختلفة لتصنيف الأنماط المختلفة للوعي الإنساني... بالنسبة للفيلسوف **ned block** يوجد على الأقل أربع جوانب للوعي الذي يظهر في



حالة اليقظة، هذه الجوانب: **access consciousness** الوعي الحاضر وهـو أي حالـة من الوعي يمكن معرفة مكوناتها بسرعة أي تظهر مكوناتها بسرعـة... يمكـن اسـتخدام هذه المعرفة كأساس للتفسير وتستطيع تطبيقها في الـتحكم العقـلي بالأفعـال والكـلام، الوعي الإدراكي **phenomenal consciousness** يتعلق بالجوانـب النوعيـة أي كيـف يكون الشيء؟ مثال: كيف يكون الشعور بالألم.. وكيف ندرك الألوان؟، الوعي الانعكاسي **reflexive** أو مراقبة الوعي **monitoring consciousness** وهي قدرة الشخص على تفحص جريان أفكاره بشكل مدروس ليراقب تصرفاته، الوعي الذاتي ويمثل الذات التي هي جزء ثابت في الحياة العقلية.

يدل تعبير (حالات مختلفة من الـوعي) عـلى تجـارب مؤقتـة يشـعر فيهـا النـاس بحدوث انقطاع في الوظائف الطبيعية للوعي، مثال: بعد المرور بحالة مختلفة للـوعي يقول الشخص بأنـه شـعر بتغـير علاقتـه مـع العـالم أو مـع ذاتـه أو جسـمه... تترافـق الحالات المتغيرة للوعي مع أحداث ترتبط بالنوم مثل المشي أثناء النوم أو الحرمان من النوم، يمكـن أن تجربـة حالـة وعـي مختلفـة في حالـة التنـويم **hypnosis** أو بالتأمـل والصلاة وممارسة التمارين البدنية، قد تترافق الحالات المختلفـة للـوعي مـع الحـالات المرضية مثل الحمى ونقص الأكسجين أو مع الإدمان على المخـدرات، مثـال عـلى تـأثير المخدرات على الوعي: تأثير **marijuana** على مكونات الوعي مثل المكونـات الحسـية كوضوح الإدراك، عدم معرفة الوقت، الذاكرة، التركيز.

✿ ماهو الدافع

سأذكر نبذة صغيرة عن الدافع من منظور علم النفس.



الـدافع وحاجـة أساسـية ملحـة مثـل الحاجـات التـي لا يسـتغني الإنسـان عنهـا كالطعام والشراب، هذه الحاجات تحتاج لإشباع وتفـرض عـلى الشـخص القيـام بعمـل معين الهدف منه الإشباع، تنقسم الـدوافع إلى قسـمين: دوافـع فطريـة تـرتبط ارتبـاط مباشر بالحاجـات الأساسـية للإنسـان مثـل التـنفس الـذي يـرتبط بالحاجـة للأكسـجين للحصول على الطاقة من الغذاء، وبعض الدوافع مكتسبة يتعلمه الإنسان أثناء التنشئة الاجتماعية مثل الخوف والتدخين والإدمان على الكحول أو على المخدرات، من الدوافع التي يركز عليها علماء النفس: الفضول وحب الاستكشـاف والأمومـة والـدافع الجـنسي والنوم وتجنب الألم، تثير الدوافع في النفس شعور توتر أو حالة جسمية تؤدي إلى إثارة السلوك في ظروف معينة وتواصله حتى تنتهي حالة التوتر، وبعـض الـدوافع شـعورية يفطن المرء إلى وجودها وبعضها لا شعورية قد ينكرها المرء رغم وجودها.

- ما هي مظاهر الصحة النفسية؟ (انتقادات لمعايير الصحة النفسية)

1. السوية: التمتع بسلوك عادي مقبول ومألوف (ملاحظـة: أنـا لا أتفـق مـع هذا المظهر لأن السلوك يختلف من شخص لآخر ولـيس مـن الضروري أن يكـون الشـخص نسـخة عـن بقيـة النـاس في تصرفاتـه ووجهـات نظـره... باختصار مظهر غير منطقي)

2. التوافق: ويتضمن التوافق الشخصي والرضا عن النفس والاتّـزان الانفعـالي، والتوافق الاجتماعي والزواجـي والمهنـي والأسري والمـدرسي.(ملاحظـة: مـا أجمل أن يتفق الإنسان مع نفسه وأن يكون هادئاً ومتّزناً، ولكن قد يكون المحيط مضطرباً ومختلاً وحينها سيكون الاتفاق مع هذا المحيط خلل)



3. السعادة: الشعور بالسعادة مع النفس ومع الآخرين والتكامل الاجتماعي والصداقات الاجتماعية.(أؤيد هذه النقطة ولكن يجب أن تنبع السعادة من الذات أي أن يكون الإنسان سعيداً لأنه يريد هذا بغض النظر عن أي شيء آخر)

4. التكامل: ويقصد به التكامل النفسي الذي يكفله تكامل الشخصية وتكامل الدوافع النفسية.

5. تحقيق الذات: فهم الذات ومعرفة القدرات وتقدير الذات وتقبلها ووضع أهداف ومستويات تطلع وفلسفة حياة يمكن تحقيقها بالثقة (نقطة رائعة وصحيحة مئة بالمئة).

6. مواجهة مطالب الحياة: مواجهة الواقع، مواجهة مواقف الحياة اليومية والمشكلات وحلها، وتحمل المسؤولية الاجتماعية في مجال الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية.(كلام منطقي).

7. الفاعلية: تتضمن السلوك الموجه نحو حل المشكلات وتخفيف الضغوط عن طريق المواجهة المباشرة لمصدر هذه المشكلات وتلك الضغوط. (أحياناً يجب علينا مواجهة الأمور بطريقة غير مباشرة...... قد تدل المواجهة المباشرة على الغباء).

8. الكفاءة: استخدام الطاقة في وقتها من غير تبديد لجهود الفرد، وهو من الواقعية بدرجة تمكنه من تخطي العقبات وبلوغ الأهداف. (كلام رائع)



9. الملاءمة: ملاءمة الأفكار والمشاعر والتصرفات في المواقف المختلفة.(ممتاز)

10. المرونة: القدرة على التوافق والتعديل لمواجهة الصراع والإحباط، وذلك لحل المشكلات بدلاً من تجميدها على النظم القديمة، والرغبة في التعلم وفي التغيير والتجريب. (كلام رائع)

من الحقائق نفسية: عدم الانتباه

توجد حقائق نفسية مشتركة بين جميع الناس مهما اختلفوا.. تم نشر مئة حقيقة ضرورية لمن يرغب بتصميم مواقع أو أن يكون له تأثير شخصي معين لذا فهم هذه الأمور ضروري لكل الناس... فلنبدأ معاً في حلقات مشوقة ومبسطة... نشرت هذا البحث **Dr. Susan Weinschenk** بعنوان **What makes them click?** ومئة معلومة يجب أن يعرفها كل مصمم عن الناس.

عدم الانتباه: أو ما يدعى **inattention blindness** أي عمى عدم الانتباه أو عدم الانتباه بسبب التغيّرات **change blindness** والفكرة هي أن الناس غالباً لا تدقق على التغيّرات الكبيرة في الحقل البصري تم إثبات هذه الحقيقة في العديد من التجارب... لكن ماذا يعني هذا لك إن كنت تصمم موقعاً أو رسوم لشاشة الكمبيوتر؟ هذا يعني أنك يجب أن لا تفترض أنه إذا وجد أي عنصر أو شكل في الموقع أو في الصور يجب أن يراه الناس فقط لأنه موجود فإحداث تغيير ما في الصورة قد لا يلفت نظر العديد من الناس.

أنت تقرأ الأسطر الطويلة بشكل أسرع لكنك تفضل الأسطر القصيرة: هل حدث ذات مرة أن حاولت أن تقرر نوع الأسطر التي تريد طباعتها؟ هل ستفضل

كتابة مئة كلمة في السطر الواحد؟ أم خمسين كلمة (كما في الجرائد تكتب النصوص على شكل أعمدة أسطرها صغيرة)؟ يعتمد الجواب في هذه الحالة على الهدف فإذا أردت أن يقرأ الناس بشكل أسرع عليك أن تضع أسطر طويلة أما إذا أردت أن تفعل ما يفضله الناس لقراءة موقعك فعليك أن تضع أسطر قصيرة، أظهرت الأبحاث أن عدد الكلمات المثالي للقراءة من الشاشة هو مئة كلمة في السطر لكن معظم الناس يفضلون الأسطر القصيرة أو المتوسطة (من 72 إلى 45 عنصر في السطر الواحد)، إذا سألت أحدهم ماذا تفضل سيجيب الأسطر على شكل أعمدة متعددة... وإذا سألته في أي نوع من الأسطر تقرأ أسرع سيجيبك الأسطر القصيرة وسيصر على هذا ولكن الحقيقة عكس ذلك... هل ستفعل ما يفضله الناس؟ أم ستختار لهم ما هو أفضل؟ هذا الأمر يعتمد على نوع الموقع وكذلك على نمط المعلومات هل هي طرائف أم أنه موقع للبحث العلمي.

وجهة نظري: لكل إنسان وجهة نظر مختلفة أو المفروض أن تكون له وجهة نظر مختلفة، أنا أفضل الأسطر الطويلة لأنني فعلاً أرى أن القراءة فيها أسرع وأسرع يعني أسهل.. كما أنها مريحة للبصر وتشعرك بمتعة كبيرة أثناء القراءة.

✿ حقائق نفسية مشوقة:

أنت لا تستطيع أن تتذكر أكثر من ثلاث أو أربع أشياء في الوقت نفسه (سحر الرقم 3 أو 4): الأشخاص الذين لديهم خبرة في المجال العملي لابد أنهم سمعوا عن الرقم السحري سبعة عند إضافة 2 أو طرح 2...؟؟.. هذا ما يدعى **urban legend** أي معلومة لها علاقة بقصة مضحكة أو مخيفة تنتشر وكأنها حقيقية.



هذا هو الجزء الأسطوري: هناك شخص يدعى Miller أجرى بحث كتب فيه أن الناس يستطيعون تذكر عدد معين من العناصر من 5 إلى 9 أشياء بسهولة وبوقت أقل لذا يجب عليك أن تضع من خمس إلى تسع عناصر في القائمة الواحدة أو خمس إلى تسع أيقونات في الموقع، هل سمعت عن هذا؟؟ إذا كنت قد قرأت عن المجال العملي فلابد أنك تعرف هذه المعلومة: ما قاله Miller غير دقيق... هناك شخص آخر يدعى Baddeley حاول أن يفسر ما يدعى urban legend ليعرف مدى صحته... فماذا اكتشف؟؟ الجواب: وجد العالم Baddeley أن ما كتبه ميلر ليس بحثاً بل كانت كلمة ألقاها في لقاء للمختصين وهي ناتجة عن تفكيره في الحدود الأساسية inherent limit لكمية المعلومات التي يستطيع الناس حفظها في وقت معين.

قام العالم **Baddeley** بعمل سلسلة من الدراسات عن عمل الذاكرة والعمليات المتعلقة بالمعلومات.. فوجد أن الرقم الذي يمثل حدود المعلومات التي يمكن تذكرها في وقت معين هو من 3 إلى 4 وليس من 5 إلى 7.

الحقيقة: تستطيع تذكر ثلاثة أو أربعة أشياء خلال عشرين ثانية لكن المصيبة المرة هي أنك ستنسى هذه الأشياء إذا لم تكررها، مثال: إذا كنت تقود سيارتك وفي الوقت نفسه تتحدث عبر الهاتف المتحرك (حسناً... يجب لا تفعل هذا) وأعطاك أحدهم رقم هاتف شخص ما لتتصل به حينها ماذا ستفعل؟؟.. ستضطر إلى تكرار الرقم عدة مرات لتحتفظ به في الذاكرة قصيرة الأمد لكن رقم الهاتف يحتوي على أكثر من أربعة أرقام وهذا سيصعب المهمة لأنه من الصعب تذكر أكثر من أربع عناصر لعشرين ثانية.

تطبيق على هذه المعلومات: يميل الناس عادة إلى تصنيف العناصر في مجموعات أو خانات.. تحتوي كل مجموعة على ثلاثة أو أربعة عناصر... مثال: أرقام الهواتف 4532-569-712.

يمكن تستخدم هذه الخاصية عند إنشاء موقع، مع ذلك هناك الكثير من المواقع التي لا تستخدم هذه الخاصية.

#عنوان البحث الذي أجراه العالم **Baddeley**: هل مازال الرقم سبعة سحري؟

The magical number seven: Still magic after all these years? Psychological Review

أقوال عن الثقة بالنفس

#الثقة هي أهم عامل في اللعبة، لا يهم إن لم تكن لديك موهبة طبيعية... المهم أن تحققها وتدعمها والوسيلة الوحيدة لفعل هذا هي: العمل...... **Jack Nicklaus**.

#يمكن معرفة فرصتك في النجاح بأي شيء عبر قياس إيمانك بنفسك...... **Robert Collier**.

#هناك مفتاح ضروري للنجاح هو الثقة بالنفس.... والمفتاح الضروري للثقة بالنفس هو التحضير (أي أن تكون مستعداً لفعل ما تريده)....... **Arthur Robert Ashe**.

#تعتمـد السـعادة عـلى تفكـير الإنسـان ولـيس عـلى الظـروف الخارجيـة........ **Benjamin Franklin**.

#لقد تم إثبـات أن اكتشـاف طاقـة الأفكـار هـو أهـم اكتشـاف........ **William James**.

#المشاعر هي عبارة عن ذبذبات (هالة شعورية **vibrations**)... الذبـذبات هـي ما يجذب إليك أشياء معينة........ **Lynn Grabhorn**.

#يمكن التغلب على المصاعب الحقيقية... المصاعب التـي لا يمكـن التغلـب عليهـا ليست حقيقية...... **Theodore Vail**.

#عدم فعل أي شيء يجعلك تشعر بالخوف والشك.... الأفعال هـي التـي تعطيـك الثقة والشجاعة، إذا أردت أن تتغلـب عـلى خوفـك لا تجلـس في البيـت لتفكـر بـه.... اخرج لتواجهه........ **Dale Carnegie**.

#تكتسب القوة والثقة عندما تتوقف في كل تجربة لترى الخوف في وجهك، عليك أن تفعل الأشياء لتحقق ما تشعر أنك عاجز عن تحقيقه........ **Eleanor Roosevelt**.

#الخوف هو حالة عقلية........ **Bartholomew**

#الشجاعة هي مقاومة الخوف والتحكم بالخوف وليس غياب الخوف........ مارك توين.

#يمكن إزالة الشك بالأفعال فقط...... **Johann Wolfgang**.



#عدم أداء الواجبات ليس فشل (إنه كسل أو إهمال)... الفشل الحقيقي هو أن لا تكافح للنهاية لتحقيق أحلامك، تطوير الرؤية يحتاج إلى التغلب على المخاوف وإيجاد التحفيز في داخل الإنسان (عد م البحث عن التشجيع الخارجي)........ **Peter Murphy.**

ما هو الإحباط؟؟ (علم النفس)

الإحباط في علم النفس هو ظرف أو حالة تحول بين الشخص وتحقيق إحدى حاجاته النفسية أو الاجتماعية، يكون الإحباط خارجي المنشأ في معظم الأحيان أو ناتج عن عوامل خارجية مع أنني أعتقد الظروف الخارجية تؤثر على الشخص حسب نظرته لها وحسب تعامله معها فالإنسان له دور في حدوث الإحباط حتى لو كانت الظروف الخارجية سيئة... أقصد أن الإنسان قد يشجع مشاعر الإحباط بواسطة الأفكار السلبية فيزداد وقد يثبطه بتقبل الواقع والصبر مع السعي للإصلاح وتغيير الأوضاع الصعبة، قد يرغب الشخص في المشاركة في حفلة فيمنعه والده من ذلك، قد ينتج الإحباط عن علة في نفس الإنسان أو عن عاهة يشكو منها أو انخفاض في مستوى الذكاء..... أو عن الرغبة بتحقيق أهداف هي أبعد منالاً من أن يبلغها الشخص بقدراته ومؤهلاته، لكن الإحباط يدفع الشخص لبذل جهد أكبر (إحباط إيجابي) وغالباً ما يثير غضبه ويغريه بانتهاج سبيل العدوان لكنه لا يورث أي علة نفسية خطيرة إلا إذا تواصل وتكرر، بل قد يكون الإحباط بناء إذا حمل الشخص على اكتشاف حلول لمشكلاته، يواجه الشخص الإحباط عندما يعجز عن تحقيق رغباته بسبب عائق ما مادي أو اجتماعي أو نفسي أو إعاقة أو قد ينتج عن حالة صراع نفسي تحول دونه ودون إشباع دوافعه، يحاول الإنسان التغلب على الإحباط لتجاوز



تأثيراته النفسية وهناك طرق غير مباشرة للتغلب على الإحباط تـدعى الحيـل العقليـة **mental mechanism**، من هذه الحيل: الكبت – النسـيان – التعـويض – تكـوين رد فعل – احلام اليقظة – الإسقاط – الانسحاب – النكوص – التبرير، قد يـؤدي الإحبـاط إلى حدوث مشاكل نفسية معقدة وخطيرة.

أمراض القلق والتحليل النفسي:

تمييز حالات الخوف عن طريق التيارات العصبية وتعصيب الدماغ: أعطى فرويـد اسم العصاب **neuroses** لحالات القلق وآليات الدفاع المحيطة به مثل: كبت المخاوف والرغبات **repression** والإحلال أو التعويض وهي آلية دفاعية تنتقـل فيهـا العاطفـة والرغبات إلى بديل أكثر قبولاً، اليوم يستخدم الأطباء النفسيين مصطلح أمـراض القلـق بدلاً من هذا لتجنـب قـول أن أعـراض القلـق تـنعكس بـالضرورة عـلى آليـات الـدفاع الفرويدية.

في نموذج فرويد: أعراض القلـق تعكـس الصراعـات في اللاوعـي **conflicts** لـذلك يكون الهدف من العلاج بالتحليل النفسي كشف هذه الصراعات، في النموذج السلوكي: تنتج أعراض القلق عن حالات الاستجابات البسيطة، لكن في كلتا الحالتين تكون أمراض القلق التي تمنع الناس من العيش وأداء وظائفهم في الحياة بشكل طبيعي مترافقة مع ذكريـات عـن تجـارب صـادمة **traumatic experiences** ولـذلك تكـون ناتجـة عـن التعلـيم... في كـلا النمـوذجين: الـذكريات الصـادمة وآليـات الخـوف الشرطـي **conditioned fear** تلعب دوراً في أمراض القلق.



تقوم طرق علاج أمراض القلق على أساس هذين النموذجين المختلفين... مع ذلك يسعى التحليل النفسي إلى جعل المرضى يكتشفون صراعاتهم الداخلية ويهدف العلاج السلوكي إلى إراحة المرضى من أعراض القلق ويحدث هذا غالباً بواسطة عملية الإطفاء أو الإخماد **extinction**.... مازات إيجابيات هاتين الطريقتين وكذلك الطريقة الحديثة التي طورها الأطباء النفسيين (العلاج الإدراكي **cognitive**) موضع نقاش، بعض المؤلفين يقولون أن طريقة التحليل النفسي قادرة على استخدام عملية الإخماد بشكل ممتاز عبر الثقة التي يبنيها المعالج النفسي... لهذا يمكن النظر إلى التحليل النفسي على أنه طريقة لإعادة تعصيب الدماغ وبعبارة أوضح يمكن القول أنه يقوي المسالك العصبية التي تؤثر على الأميغدالا خاصة أن الذكريات العاطفية محفورة في الأميغدالا بحيث لا يمكن محوها... لذا أفضل حل ممكن هو تريب المرضى على التحكم بمشاعرهم وأفضل طريقة لفعل هذا هي تجنيد القدرات العقلية للقشرة لتهدئة عواطف الأميغدالا، للحصول على فهم أوسع لظاهرة الأميغدالا التي تتضمن التدريب على التحكم بالأميغدالا بواسطة القشرة الأمامية المتوسطة **medial prefrontal cortex** وهكذا سنفهم كيف تعمل مختلف طرق علاج أمراض القلق.

✿ علم النفس العصبي الإدراكي:

Jordan Grafman هو عالم في مجال علم الأعصاب الإدراكي، يقول أن مجال علم النفس العصبي الإدراكي يركز على العلاقة بين الدماغ والسلوك عبر دراسة الحالات المرضية التي تعاني من أذى دماغي أو صدمة مثل الأشخاص الذين عاشوا



في ظروف الحرب أو الذين أصيبوا بالسكتة... كما يدرس القصور الدماغي بسبب الأمراض التي تسبب تدهور القدرات.

علم النفس العصبي الإدراكي مرتبط بعلم النفس الإدراكي، يركز علم النفس الإدراكي على عدد المهمات التي يقوم بها الأشخاص الطبيعيين في اليوم، كيف يتكلم الشخص مع الآخرين، تعلم اللغات المختلفة، فهم المواضيع الفكرية، شرح كيفية قيام الأشخاص بالعمليات الحسابية المعقدة، كتابة الروائع (مثل الروايات العالمية)، تخزين واسترجاع المعلومات من الذاكرة، تكوين المعتقدات، السلوك الاجتماعي.

علم النفس العصبي الإدراكي هو دراسة ما يحدث في الدماغ عندما يفكر الشخص أو يتعلم، يدعى علم النفس العصبي الإدراكي بين المتعلمين في هذا المجال ب(علم الدماغ) **brain science**، الإدراك أو عملية التفكير يتضمن التركيز، التذكر، حل المشاكل، استخدام اللغة، التفسير العقلي، يسعى علم النفس العصبي لمعرفة المناطق الدماغية التي تقوم بالوظائف الإدراكية وكيفية حدوث هذه الوظائف وكيف تتأثر هذه الوظائف عند حدوث أذى دماغي أو صدمة نفسية، لا يهتم هذا العلم فقط بتأثير الدماغ على التعليم بل يهتم أيضاً بتأثير التعليم على الدماغ.

وُجد أن الأطفال الذين يكبرون في وسط ينشط حواسهم البصرية والسمعية يتعلمون بسرعة أكبر، يتغيّر الدماغ بزيادة المعلومات التي يتعرف عليها وبزيادة الخبرات والتجارب فعملية التعلم تؤثر على الدماغ بشكل عميق... يهتم العلماء الذين يدرسون مرض الزهايمر والأمراض العصبية التي تزداد سوءاً مع تقدم الزمن بعلم النفس العصبي الإدراكي، هناك حقيقة يؤمن بها العلماء في هذا المجال: يصبح الدماغ أفضل بزيادة التعلم وتنخفض القدرات وتتدهور في حالة خمول الدماغ.



✿ مراكز السعادة في الدماغ.

وجد العلماء أن أهم مراكز دائرة المكافأة **reward circuit** في الدماغ موجودة في منطقة **medial forebrain bundle (MFB)**. منطقة **ventral tegmental (VTA)** و**nucleus accumbens** هما من أهم المراكز في دائرة المكافأة ولكن توجد مناطق أخرى مثل الأميغدالا و**septum** والقشرة الأمامية ومناطق محددة في الثالامس، كل واحدة من هذه التراكيب لها دور في نواحي عديدة من الاستجابة السلوكية.

يؤثر الهيبوثالامس على منطقة **ventral tegmental** وعلى وظائف الإفراز عند الغدد بواسطة الغدة النخامية **pituitary gland**. تنشط استجابة القتال أو الهروب دائرة العقاب في الدماغ... في جهاز **periventricular system (PVS)** الذي يساعدنا على التكيف مع المواقف الغير سعيدة... تتضمن ال **PVS** تراكيب دماغية مختلفة مثل الهيبوثلامس والثالامس والمادة الرمادية المحيطة بقناة **sylvius**... بعض التراكيب الثانوية في هذه الدائرة توجد في الهيبوكامبس والأميغدالا.

تعمل دائرة العقاب عن طريق استخدام الأستيل كولين الذي يحفز إفراز الهرمون المغذي للغدة الكظرية **ACTH** الذي ينبه الغدة الكظرية لإفراز الأدرينالين الذي يجعل الجسم يستعد للقتال أو الهروب.. تنشيط دائرة العقاب يؤدي إلى تثبيط دائرة المكافأة وهذا يدعم الرأي الذي يقول بأن الخوف والعقاب يبعدان السعادة... **MFB** و**PVS** هما أهم جهازين للتحفيز عند البشر (المشاعر الأساسية عند الإنسان: الخوف والسعادة)، يتصرف الإنسان بطرق مختلفة لتجنب المواقف المؤلمة.



توجد دائرة ثالثة تدعى **the behavioural inhibition system BIS** ترتبط ب**septo-hippocampal system** وبالأميغدالا و**basal nuclei** وهي تستقبل المعلومات من القشرة الأمامية وتنقل الاستجابة بواسطة الأعصاب النورأدرينالية في **locus coeruleus** والأعصاب السيرتونينية في **medial raphe nuclei**.... يعتقد بأن السيرتونين له دور هام في هذه الدائرة.

تتنشط **BIS** عندما تكون استجابة القتال أو الهروب مستحيلة ولا يبقى للشخص أي خيار سوى الاستسلام... هذا التثبيط السلوكي له عواقب وخيمة... قد يساعدنا هذا في فهم آلية تدمير التوتر المزمن لصحة الناس.

✿ السلوك الفردي:

لنعرف الأصل الجوهري للسلوك والتصرفات مثل المشي، العدوانية إقامة علاقات ودية يجب أن نفهم القوانين الأساسية في الفيزياء مثل القانون الثاني للترموديناميك، ينص هذا القانون على أن ال**entropy** يزداد دائما (الإنتروبيا هو عامل رياضي يعتبر مقياسا للطاقة غير المستفاد منها في نظام ديناميكي حراري وهو أيضا مقياس للفوضى والعشوائية في نظام مغلق وتدهور حتمي ومستمر لمجتمع أو نظام ما ويمثل الميل الافتراضي لجميع أنواع المادة والطاقة في الكون نحو حالة من التوحد) أي أن الكاتدرائية (و هي كنيسة مسيحية تستخدم كمقر لمطران الأبرشية) ستتحول إلى كومة أحجار لكن كومة الأحجار لن تتحول إلى كاتدرائية، لذلك يجب على عضوية الإنسان أن تتغلب على الإنتروبيا لتبقى على قيد الحياة في بيئة قليلة التنظيم بالنسبة لجسم الإنسان، يمكن إعادة صياغة مقولة هنري لابوريت: (السبب



الوحيد لوجودك هو أن تعيش) بكلمات أخرى: للمحافظة على عضوية الإنسان العالية التنظيم في بيئة تميل للفوضى.

طورت العضوية الحية طريقتين للحصول على الطاقة: الحصول على الطاقة بشكل مباشر من أشعة الشمس وهذا ما تفعله النباتات عندما تقوم بعملية البناء الضوئي **photosynthesis** فتأخذ الطاقة من الفوضى الشمسية **solar entropy**. تجري العضوية عمليات مهمة للمحافظة على الطاقة الشمسية التي حصلت عليها، تحول النباتات الطاقة الشمسية إلى غذاء **edible form** وهذا ما يفعله الإنسان (و الحيوانات).

ليتصرف الإنسان والحيوان بهذه الطريقة يجب أن يكون لهما جهاز عصبي يخبرهما باحتياجات البيئة الداخلية (الجسم) ويخبرهم عما يحدث في البيئة الخارجية.

يدرك الإنسان العالم الخارجي من خلال أحاسيسه، يفسر دماغ الإنسان هذه الأحاسيس فتتحول إلى معلومات يرد عليها الإنسان باستجابات محددة (سلوكيات)، وتخزن هذه المعلومات في الذاكرة كذكريات سعيدة أو غير سعيدة، تصدر عن الكائن الحي سلوكيات مثل الحركة للحفاظ على تماسك العضوية.

بعض سلوكياتنا بدائية **primitive** وغير قابلة للتكيف **incapable of adaptation**، هذا النوع من السلوكيات يجعلنا نتصرف بطريقة تلقائية لإرضاء احتياجاتنا الأساسية مثل: الجوع، العطش، إذا تكلمنا عن الناحية الفيزيولوجية العصبية سنقول بأن هذه السلوكيات تنشط التراكيب الدماغية التي تسمى **reptilian** فيعمل الهيبوثلامس وجذع الدماغ.



هنـاك سـلوكيات معقـدة تتضـمن تـذكر الأحاسـيس والتجـارب السـعيدة وغـير السعيدة التي حدثت معنا في الماضي والأفعـال التـي أدت إلى حـدوث هـذه التجـارب التي تمثل المعرفة الاجتماعية والثقافية التي اكتسبناها.

ترتبط هذه السلوكيات بـالعواطف الـذي يـؤدي ارتفاعهـا (زيادتهـا) إلى حـدوث تغيرات في الجهاز القلبي الوعائي... وهذه التغيرات ضرورية للقيام بالفعل، مـن ناحيـة فيزيولوجية عصبية: هذه السـلوكيات تمثـل تنشـيط التراكيـب الدماغيـة التـي تسـمى **mammalian** فيعمل الجهاز اللمبي.

هناك سلوكيات تتطلب تخطيط مفصل وتفكـير مـدروس وتحتـاج إلى مخيلـة أي تحتاج إلى القشرة الدماغية **associative cortex** (جزء من القشرة الدماغية لا يرتبط بشكل مباشر بالأحاسيس أو بالجهاز الحركي ولكن له دور في العمليات العقلية العليـا) للتفكير في خطط تؤكد لنا أن تصرفاتنا سـتؤدي إلى نتـائج مرضـية ولـن تكـون مؤذيـة، هــذه التصرفــات تــبرز الإبــداع والقــدرات الخلاقــة للعقــل الــبشري أي مــن ناحيــة فيزيولوجية عصبية تمثل نشاط التراكيب الدماغية التي تسمى **neocortical**.

- هل يمكن أن تفسر (البيولوجيا) سلوكنا؟؟

مفتاح النقاش في دراسة علم النفس في القرن الماضي هو ما إذا كـان علـم الـنفس العصبي (دراسة الدماغ) ومعرفة المركبـات الكيميائيـة والتفـاعلات في دماغنـا سـيفسر سلوك الإنسان أو الحيوان.

هناك جوابان لهذا السؤال وكل جواب له تعليل...

الجواب الأول: نعم... يمكن أن تفسر (البيولوجيا) سلوكنا، يمكن أن نحصل على شرح لما أليس كذلك؟؟، تنص نظرية **Chaos theory** على أننا نستطيع معرفة الأحداث إذا عرفنا سلوك كل الذرات في العالم خلال فترة وإذا استطعنا الوصول إلى المستوى الكيميائي الأساسي الذي يعمل في الدماغ... حينها سنعرف سلوك الإنسان وسنعدله وسنعالج الأمراض التي تصيبه.

وُجد الأساس البيولوجي لمجموعة من الأمراض النفسية، لدينا مرض الفصام على سبيل المثال، تكون أدمغة مرضى الفصام أصغر وتكون تراكيز دوبامين لديهم عالية.

إذا اكتشفنا وجود مادة ما في الدماغ سيفيدنا هذا في صنع علاج دوائي... مثال على هذا الكلام: أدوية الاكتئاب.

الجواب الثاني: لا... لا يمكن أن تفسر (البيولوجيا) سلوكنا، الطرق البيولوجية غير كافية، وهي قليلة بالنسبة لتعقيد السلوك البشري والعواطف، الهبوط بمشاعرنا وعواطفنا إلى مستوى الآلة **robot-like behavior** هو أمر لا أخلاقي كما إنه لا يعطي اعتبارات للعوامل البيئية وتجارب الطفولة وتأثير الأصدقاء والإعلام.

التحليل النفسي مثل تحليل فرويد للنفس أو التحليل النفسي الحديث يهتم بكل الأسباب والأمراض.

معظم العلاجات الدوائية لها آثار جانبية فمثلاً دواء **Prozac** يؤدي إلى سلوك عدواني وهذا رد على من يقول بأن البيولوجيا تساعد في صنع أدوية فعالة.



تعالج الأدوية التأثيرات الظاهرية وليس سبب المشكلة، يمكن معالجة صدمات الطفولة بالجلسات النفسية بدلاً من استخدام مضادات الاكتئاب.

العواطف والإدراك

كيف تؤثر العواطف على الإدراك واتخاذ القرارات؟؟؟

عندما تواجه الكائنات الحية مواقف تهدد حياتها تستخدم قدراتها ومهاراتها السلوكية في اتخاذ القرار، البشر هم الأفضل في تحديد التفاصيل التي تؤثر على الأحداث التي تحصل في البيئة وفي التفكير بعدد كبير من الاستجابات، يقول الفلاسفة الغربيين أن مهارتنا في اتخاذ القرار تتأثر بشكل أساسي بقدرتنا على التفكير والتعليل (معرفة الأسباب) وإيجاد جميع الحلول البديلة المتاحة لنا، المعلومات التي حصلنا عليها من الدراسات التي أجريت خلال الخمس عشرة سنة الماضية أجبرتنا على مراجعة هذه الأفكار (المعلومات ووجهات النظر التي آمنا بها في الماضي)، هذه الدراسات تدعونا إلى مراجعة فهمنا لعملية اتخاذ القرار بإفساح المجال للتفكير في عامل غير متوقع.... هو العاطفة **emotion**.

يوجد في دماغ الإنسان بنية صغيرة تدعى **amygdala** شكلها يشبه اللوزة **almond** (و معنى اسمها باللاتيني اللوزة)، الوظيفة الأساسية لل **amygdale** هي وضع معاني شعورية للمنبهات الحسية التي نستقبلها من العالم الخارجي، عندما تتلقى الأميغدالا منبه أو أكثر تقوم بعمل تخمين سريع **quick assessment** وتعد تقريراً للدماغ عما يجب أن تتوقعه العضوية، تصنف الاميغدالا محتويات المنبهات إلى قسمين: محتوى جيد (آمن) ومحتويات خطرة لأشياء يجب تجنبها أو الهرب منها، لعمل توقع

سريع تستخدم الأميغدالا المعلومات الفطرية الموجودة في دوائر الدماغ، تستخدم الأميغدالا أيضاً المعلومات المكتسبة والأفكار الموجودة في ذاكرة الوعي واللاوعي (العقل الباطن).

لا تُعد الأميغدالا التقارير فحسب لكنها تحفز سلسلة من الاستجابات تقوم بها الأجزاء الدماغية الأخرى، أولاً: الاستجابة السلوكية بالاقتراب من الشيء أو تجنبه والابتعاد عنه... الإشارات والأصوات التي تعبر عن الحالة العاطفية، التفاعلات التلقائية المتعلقة بالجهاز العصبي اللاإرادي: التغيّرات في الضغط الشرياني وفي معدل النبض، يتفاعل الجهاز الغدي فيفرز الأدرينالين لتحريك العضوية وهرمونات أخرى مثل التستسترون الذي يحرض السلوك الجنسي، تُحدث الأميغدالا تغيّرات في حالة الجهاز العصبي مثل تغيّر الحالة العاطفية (السعادة والابتهاج أو الحزن)، هناك حالات عاطفية قوية ومرئية مثل نوبات الغضب... تؤثر الأميغدالا على سلوك الإنسان طوال اليوم وتحدث تغيّرات طفيفة لا يلاحظها الآخرون.

يدرك الدماغ التغيّرات الجسمية التي تُحدثها الأميغدالا، يقول **Antonio damasio** (بروفيسور في علم الأعصاب): هذه التغذية الراجعة من المعلومات هامة من المحيط إلى المركز لفهم عواطف الإنسان ودورها في اتخاذ القرار، يتحكم الدماغ بالتغيّرات العضوية والجهازية، الأجزاء الأمامية من الدماغ تشكل ثلث الدماغ (الأجزاء الأمامية من الدماغ عند الحيوانات صغيرة)..... كيف تؤثر الأجزاء الأمامية على التخطيط واتخاذ القرار؟؟ توصل العلماء إلى أجوبة عديدة عبر دراسة الأذيات التي تصيب هذه المناطق وتأثيرها على السلوك، هناك مريض يدعى **Elliot** خضع لعملية إزالة ورم من الأقسام المركزية في الفصوص الأمامية للدماغ... كان **Elliot**



رجل أعمال ناجح ولكن بعد إجراء العملية قلت كفاءته وخسر عمله.. لأنه أطلق سلسلة من القرارات التي سببت أزمة اقتصادية وحتى حياته الخاصة لم تكن أفضل من حياته العملية فقد انفصل عن زوجته وتزوج مرة أخرى ثم انفصل مرة أخرى والأسوء من كل هذا أن الحكومة رفضت إعطاءه فوائد (أو تعويضات) لأنه معاق (عقلياً) لأنه لم يتأكدوا من وجود الإعاقة، لم تظهر الاختبارات النفسية والعصبية وجود أي خلل في القدرات اللغوية والحسابية وكانت ذاكرته سليمة، عاني **Elliot** من مشاكل حقيقية في حياته تدل على وجود خلل ما... هذا الخلل هو عدم القدرة على حل مشاكل الحياة اليومية ويتعلق بالتراكيب الدماغية التي ذكرناها: الأميغدالا والفصوص الأمامية.

للتعامل مع خيارات عديدة تقوم منطقة **prefrontal cortex** بصياغة تخيّلات (صور) لسيناريوهات بديلة مع محتوى علمي (يحوي معلومات) لكل صورة، تتحفز هذه الصور بتأثير الأميغدالا التي تعرض استجابات عاطفية مناسبة لكل محتوى... تتضمن العروض والاستجابات التي تحفزها الاميغدالا تفاعلات جسمية تدل على أن هذا الفعل سيترافق مع استجابة جسمية سلبية (أو إيجابية)، هذه العمليات تساعد الدماغ على اتخاذ قرار سريع بواسطة إقصاء السيناريوهات الغير مناسبة وإبقاء السيناريوهات المناسبة... تحدث هذه العمليات بسرعة تفوق سرعة عمليات التنبؤ العقلاني لكنها تساعد العمليات العقلية لأنها تؤدي مهمة اتخاذ الكثير من القرارات حتى تتفرغ العمليات العقلية للتفكير في مشاكل أخرى تحتاج للتركيز.

دور العواطف في اتخاذ القرار: سبب ما حدث ل **Elliot** حسب نظرية **damasio** تأذي العمليات الدماغية التي لها دور في اتخاذ القرار بسبب العملية

الجراحية التي أجريت ل **Elliot** أي بسبب عدم وجود اتصال كافي بين الفصوص الأمامية والأميغدالا وهذا يؤثر على التنبؤات العاطفية التي ترتبط بمحتوى الأفعال المحتملة (التفسير: خيارات محتملة لأفعال تولد شعور بتأثير الأميغدالا يمثل التنبؤ بالشعور الذي سنشعر به لو اخترنا هذا الفعل)...... لهذا السبب سيردد علم الأعصاب مقولة **pascal**: للقلب أسباب التي لا يمكن تبريرها.

- أوهام (truman show): ذهان في قرية عالمية

عنوان البحث بالإنجليزية **The "Truman Show" delusion: Psychosis in the global village**

(في المستقبل سيصبح كل شخص مشهور عالمياً لمدة 15 دقيقة).... Andy Warhol

سجلت حالة جديدة في مجال الأوهام النفسية وهي: أوهام **truman show**، يشعر المريض المصاب بهذه الأوهام بأنه بطل في أحد الأفلام التي تعرض للتسلية.
وصف الأطباء وضع مجموعة من المرضى الذين يعانون من أوهام تشبه (تلفزيون الواقع) حيث يتخيّل المريض نفسه في برنامج تلفزيوني يصور كل تفاصيل حياته فيشاهده الناس ويهتمون بما يحدث له، هناك ثلاثة أمور هامة في هذا المرض، أولاً: ما سمات هذه الأوهام؟؟، ثانياً: دور الحضارة في تكون هذه الأوهام، ثالثاً: مضمون الدراسات الحضارية للأوهام والمتعلقة بنظرية الإدراك للأوهام.
النتائج: الأوهام لها نوعان:أوهام ثابتة - أوهام متغيّرة، الأوهام المحددة تتأثر بالحضارة، لكن الأوهام الشاملة ثابتة مع مرور الوقت.

نبذة عن الحالة: مع ظهور الإنترنت ووسائل الاتصال الحديثة التي تفسح المجال للتفاعل الاجتماعي خضع المجتمع لنقلة حضارية كبيرة، هذه النقلة الحضارية ستدفع



الشخص للتساؤل: كيف ستؤثر التغيّرات الحضارية العملاقة على الأمراض العقلية؟؟ (و كيف ستساهم في الإصابة بأمراض عقلية ونفسية؟؟)، تشكل مواقع الإنترنت مثل موقع **youtube** وتلفزيون الواقع ظاهرتان مهمتان في الحضارة، أدت هاتان الظاهرتان إلى إثبات إمكانية ظهور أشخاص ليس لديهم موهبة (أو ذكاء)، هذا النوع من التسلية أدى إلى الحصول على الشهرة بكل سهولة فالشخص الذي يشارك في برامج تلفزيون الواقع قد يشاهده عشر ملايين شخص في الليلة الواحدة، عُرض على الأطباء في أحد المستشفيات خمس مرضى تسيطر عليهم أفكار الشهرة، هؤلاء المرضى لديهم إيمان وهمي بأنهم نجوم في تلفزيون الواقع الذي ينقل حياتهم اليومية للمشاهد.... مثل فيلم (**the Truman show** أحد أفلام الممثل جيم كاري).

فيلم **the Truman show**: عرض هذا الفيلم في عام 1998، تنبأ هذا الفيلم بظهور تلفزيون الواقع، يروي هذا الفيلم قصة رجل في الثلاثين من عمره يدعى **Truman Burbank**، تتحول حياة هذا الرجل إلى برنامج تلفزيوني، حيث تصور كل تفاصيل حياته دون أن يعلم (مثل مسلسلات **soap opera** وهي حلقات تلفزيونية إذاعية أو تلفزيونية يومية نهارية تُعرض لربات البيوت وتعالج متاعب الحياة اليومية.... تعود التسمية إلى شركات التنظيف التي ترعى تقديم هذه المسلسلات)، تضمن العمل التلفزيوني الذي يمثل فيه **Truman** (دون أن يدري) زوجته وأصدقاءه وزملاءه في العمل.... وتم التحكم بالطقس في هذا البرنامج، في البداية يعيش ترومان وهو لا يعرف شيئاً عن حقيقة حياته، يعيش ترومان حياة هادئة لكن تشوبها بعض الشوائب التي تمنعه من الاستمتاع بحياته، يسافر ترومان مع والده عبر البحر في مركبهما الصغير فتهب عاصفة شديدة ينجو منها ترومان لكنه يفاجأ بموت والده،



يشعر ترومان بالذنب وبأنه السبب في وفاة والده، يقع ترومان في حب فتـاة ولكـن لا تكتمل قصة حبه...، يكتشف ترومان أن والده لم يمت، وفي نهاية الفيلم يعرف ترومان كل شيء على حقيقته ويكتشف أنه كان يعيش في قصة مزيفـة كتبهـا أحـد المخـرجين وأخرجها لتعرض في مسلسل تلفزيوني، المدينـة التـي يعـيش فيهـا ترومـان عبـارة عـن ستوديو وكل أصدقاءه وحتى الناس الذين يسيرون في الشارع ما هم إلا ممثلين، بـترت قصة حب ترومان لأن حبيبته كانت ممثلة أرادت أن تخبره عن زيف حياتـه فطردهـا المخرج..... اختار ترومان أن يعيش في حياة واقعية بعد أن اكتشف زيف حياته.

✿ سيطرة الأفكار

للأفكار قوة لا يستهان بها... إذا تسللت فكرة ما إلى عقل الإنسان قد تبـدو فكـرة عابرة أو ناتجة عن التوتر والضغوطات الحياتية... مهـما كـان محتـوى الفكـرة يعتقـد الإنسان عادة أنها مجرد كلمات لن تؤثر على حياته، في البدايـة تكـون الفكـرة شـفافة وبسيطة وخالية من التعقيدات وتجلس بهدوء في أحد أركان الـذهن ثـم تولـد نقـاش طويل تزيد من خلاله أهمية هـذه الفكـرة، تتضـخم الفكـرة دون أن يشـعر الإنسـان بزيادة حجمها ثم تصيبه حالة تشبه الوسواس القهري حيث تسيطر على الإنسان رغبة عارمة تدفعه للبحث عن إجابة لسؤال معين يكون مـن ضـمن مكونـات الفكـرة التـي تنمو في أعصـاب الإنسـان حتـى يصـبح اجتثاثهـا أقـرب إلى المسـتحيل إذا لم يسـتجمع الإنسان طاقته ويتصرف بوعي وعقلانية، فالأفكار المهيمنة تثبط الوعي والتفكير فيقوم الإنسان بأفعال ليس لها أسـاس منطقـي ويمشي دون أن ينظـر حولـه أو يـرى إلى أيـن يذهب أو يفكر بالنتائج وكأن قوة غريبة تقوده إلى حيث لا يدري وهو لا يرهق نفسه بالتفكير ولا يريد أن يقود نفسه فتقوده فكرة تعميه عـما سـواها، قـد تكـون الفكـرة



مهمة لكن الإنسان لا يستطيع أن يجيب عن جميع الأسئلة بسرعة أو في وقت قريب أو أن يحصل على ما يريد بعد فترة قصيرة، التفكير أهم عملية عقلية لأن الأفكار الناتجة تستطيع أن تغيّر حياة الإنسان وتحدد مصيره والفكرة لها طريق طويل، إذا سار الإنسان في الطريق الخاص بفكرة ما قد لا يتمكن من العودة..... والانجراف مع الفكرة والأفكار الناتجة عن الفكرة يضع الإنسان في مجال ضيق فلا يطور نفسه ولا يشعر بالحاجة للنجاح وتحقيق الذات وهنا يرد إلى ذهن الإنسان مفهوم اليقظة لأن سيطرة الأفكار على عقول الجماهير قد تجعلها تغرق في ظلام دامس، التخلص من جبروت الفكرة يحتاج إلى إقناع النفس بأنه إن كانت هذه الفكرة مهمة فهناك أيضاً أفكار كثيرة مهمة أيضاً منها أفكار أساسية لا يمكن نسيانها أو ركنها جانباً.

✿ الوسواس القهري

أول من استخدم اصطلاح الوسواس القهري هو الألماني كارل فيستال.

يعتبر الوسواس القهري أكثر الأعصبة النفسية بطئاً وميلاً للشفاء التلقائي، يميل المرض إلى الشفاء التلقائي بعد 3-5 سنوات، يحدث الشفاء التلقائي بنسبة 30-40% سواء تمت المعالجة أم لا، أما بقية الحالات فتتدهور وتصبح مزمنة وينتحر 1% من المرضى بسبب الاكتئاب.

الوسواس القهري هو تعلق الفرد بفكرة معينة تلازمه في كل الأوقات وتحتل وعيه مع أن المريض يدرك خطأه ويعرف أن هذه التصرفات التي يقوم بها بسبب الوسواس سخيفة وبلا طائل، المشكلة في هذا المرض هي أن هذه الفكرة ليست ككل الأفكار تأتي وتذهب بسلام ولكنها تكون قهرية أي أنه (المريض) لا يستطيع

الانفكاك منها أو إزالتها... مثل تكرار جمل نابيـة أو كلـمات كفـر في ذهـن المـريض أو تكرار نغمة موسيقية أو أغنية تظل تلاحقه وتقطع عليـه تفكـيره مـما يتعـب المـريض وقد يؤذيه جسدياً مثل حالات الإصابة بمرض هوس نتف الشعر.

و يمكن أن يشاهد كثيراً في النواحي المتعلقة بالنظافة، فقد يغسـل المـريض يديـه لعدة مرات لمجرد مصافحته لأي شخص أو قد يستحم عدة مرات في اليوم الواحد!

لماذا يعد من الأمراض النفسية الخطيرة؟؟ بسبب ما يسببه من أذى نفسي يتمثـل بالاستسلام والعجز وأذى جسدي ويتمثل بالإصابات الناتجة عن الأفعال القهرية، ومن شدة خطورة هذا المرض قد يضعه بعض الأطباء في درجة وسـط بـين الأشـكال الأخـرى للعصاب وبين الذهان

معلومة هامة: قد تحدث درجة خفيفة من هذه الأفكار عند كل إنسـان في فـترة من فترات حياته وهذا لا يعد مرضاً، أما الوسواس القهري فهو يتـدخل في حيـاة الفـرد ويـؤثر فيهـا وقـد يعيـق الفـرد تمامـاً عـن العمـل... إذا نحـن لا نحكـم بـالمرض إلا إذا استمرت الأعراض لفترة طويلة وأصبحت بلا معنى وسبّبت ضغطاً عصبياً وحالـت دون أداء واجبات المريض. قد توجد استعدادات (مثل الاسـتعداد الـوراثي بنسـبة 25-35%) للإصابة بهذا المرض عند الأشخاص الأسوياء فإذا وجـدت ظـروف محفـزة تسـاعد عـلى الإصابة يمكن أن يتحولوا إلى مرضى وسواس قهري.

نسبة الإصابة بهذا المرض بين البشر ما بين 1-3%



سبب المرض: لا يصاب المرء بالوسواس القهري نتيجة ضعف الشخصية أو عدم استقرارها، يعد مرض الوسواس القهري مرضاً طبياً مرتبطاً بالمخ ويسبب مشكلات في معالجة المعلومات التي تصل للمخ.

مميّزات المرض وأعراضه: يتضمن مرض الوسواس القهري وساوس (أفكار مسيطرة) وأفعال قهرية وقد يعاني الشخص من أحد هذين العرضين دون الآخر... يعاني 80% من المصابين من وساوس وأعمال قهرية... ويعاني 20% إما من وساوس أو أعمال قهرية.

ليخفف المصابون بالوسواس القهري من حدة التوتر والقلق وللتقليل من الوساوس يقومون بأعمال قهرية يشعرون بأن عليهم القيام بها لكنها تستغرق وقتاً طويلاً وتزيد من سوء حالتهم ويمكن تشبيه هذه التصرفات بمن يحاول إطفاء النار بالبنزين.

يدرك معظم المصابون بالوسواس القهري أن وساوسهم غير منطقية ولكنهم يشعرون بعجز وخيم تجاه إيقاف هذه التصرفات والأفكار، عندما لا يدرك الشخص أن أعماله وأفكاره غير عقلانية يصبح هذا المرض مصحوباً بما يدعى (ضعف البصيرة).

هل يذهب مرضى الوسواس القهري إلى الطبيب النفسي؟؟؟؟ (سؤال هام)

غالباً ما يراجع العيادات النفسية أصحاب الاضطرابات العصابية مثل: القلق والاكتئاب والحالات المتقدمة من الاضطرابات الذهانية، فلماذا لا يذهب مرضى الوسواس القهري إلى العيادات النفسية بكثرة؟؟ الجواب: بسبب مقاومة هؤلاء



المرضى لمشكلتهم العصابية لأنهم - كما قلت – يدركون تفاهة هـذه الأفكـار ولكـنهم يستمرون مع أفعالهم القهريـة ووساوسـهم لفـترات طويلـة فيتحـول الوضـع الـنفسي لديهم من الاستبصار إلى الانعدام فيه وتتراجـع مقـاومتهم بالتـالي سـيذهبون للعيـادة لطلب المعونة من المختصين...

يؤدي مرض الوسواس القهري إلى ضعف الاعتداد بالنفس مـما يسـبب حالـة مـن الإحباط أهمية اكتشاف المرض بشكل مبكر:

إذا بادر المرضى إلى الذهاب للعيـادة منـذ بدايـة الشـكوى فلـن يضـطروا لتنـاول الأدوية النفسية وسيكون العلاج أسهل الحالات المتقدمة التي تحتاج إلى علاج دوائي.

❖ النسيان والوسواس والفوضى

الذاكرة ضرورية فمن خلالها يرسم الإنسـان صـور لنفسـه... أي مـن خـلال تـذكر تجاربه والمواقف التي حدثت وله وكذلك من الضروري أن يتذكر الإنسان أفكاره فهـذا يجعله على بينة من أمره، النسيان يقلب كيان الإنسان وتخرج أفكار كثيرة عند البحث عن الفكرة المفقودة أو المعلومة التي لم تعد حاضرة في الـوعي ولا يعـرف الإنسـان إذا كان سيتذكرها أو سيفقدها إلى الأبد، نحن كمسلمين نؤمن أن للإنسان قرين شيطاني... هذا القرين يجري مع دم الإنسان ويعرف وظيفة كل عصب ويراقـب أفكـار الإنسـان بل ويتقمص شخصيته ويتحدث باسـم الـذات وبالتـالي الشـيطان لـه دور في النسـيان والتشـتت وتركيـز الإنسـان عـلى أفكـار معينـة ولـه دور أيضـاً في إصـابة الإنسـان بالوسواس القهري كـما في حالـة التشـكيك بقيـام الإنسـان بعمـل مـا مثـل الوضـوء أو عدم التأكد من إقفال بـاب البيـت..... إلـخ، عنـدما يـنسى الإنسـان اللــه يقـل وعيـه



وتركيزه فلا يقوم بأعماله على أكمل وجه وقد يرتكب أخطاء كثيرة بسبب القلق وعدم التوازن النفسي وتشنج الأعصاب بسبب حشد كل القدرات للبحث في الذاكرة عن الفكرة المطلوبة (للعدالة... يشبه التحري تتبع الأفكار بهدف تذكر المعلومة الضائعة)، إذا نسي الإنسان ذكر الله سيفتح الباب للشيطان ليعبث به وبتفكيره وعقله.... لذا يجب على الإنسان أن يذكر الله ويطلب الهداية (وَاذْكُرْ رَبَّكَ إِذَا نَسِيتَ وَقُلْ عَسَى أَنْ يَهْدِيَنِ رَبِّي لِأَقْرَبَ مِنْ هَذَا رَشَدًا)....، قال الله تعالى: { وَلا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُوْلَئِكَ هُمُ الفَاسِقُونَ } ونسيان الله له عدة معاني ودلالات منها عدم ذكره وتبلد الأحاسيس نحو الخالق والإعراض عن هديه ومنهجه، وفي الحديث الصحيح: (مثل الذي يذكر ربه ولا يذكره كمثل الحي والميت)، والشيطان يلعب دوراً أساسياً في إصابة الإنسان بالأمراض النفسية مثل الوسواس القهري... يقول الله تعالى: (من شر الوسواس الخناس الذي يوسوس في صدور الناس).

الأمهات الجديدات والوسواس القهري

يرتفع خطر الإصابة بالوسواس القهري عند الأمهات الجديدات.

وجد الباحثون من خلال النتائج أن الامهات الجديدات أكثر عرضة للإصابة بالوسواس القهري من بقية الناس حسب بحث جديد، تعرف الباحثون على أعراض الوسواس القهري عند 11 امرأة من بين مئة امرأة في الفترة التي تتراوح بين الأسبوع الثاني والشهر السادس بعد الولادة بالمقارنة مع نسبة 2% عند عامة الناس، هذه الدراسة هي الأولى من نوعها التي تدرس أعراض الوسواس القهري عند النساء بعد الولادة، أعراض الوسواس القهري عند النساء بعد الولادة تكون مؤقتة وتتضمن

الخوف من حدوث أذي للمولود أو تعرضه للبكتيريا.... يعتقد الباحثون أنـه إذا أثـرت الأعراض على حياة المرأة ومنعتها من أداء أعمالها حينها يمكن أن تـدل هـذه الأعـراض على وجود مرض نفسي، هناك أنـواع جديـدة مـن الوسـاوس والتصرفـات القهريـة قـد يتكيّف معها الوالدان الجديدان... مثال: الوسـاوس المتعلقـة بـالتنظيف والتعقـيم قـد يتكيّف معها الوالدان لكن إذا تعارضت مـع وظـائف الإنسـان والعنايـة بالطفـل فقـد يتكيّف الإنسان معها بشـكل سـلبي **maladaptive** وعنـدها ستصـبح مرضـية، أفكـار الباحثين عن فترة ما بعد الولادة هي التي دفعتهم لإجراء هذا البحـث ليعرفـوا مـا إذا كانت هذه الأحاسيس مشتركة بين جميع النساء.

قالـت الـدكتورة **Emily Miller**: الإكـراه **compulsion** هـي اسـتجابة تحـدث بسبب وجود أفكار وسواسيّة وهو سلوك يحتوي على طقـوس **ritualistic behavior** تبدد القلق بشكل مؤقت لكنها لا تقي من حدوث وسواس بشكل عقلاني، قـد يصـيب مرض الوسواس القهري الشخص بسبب التوتر وهذا ما يزيـد اسـتعداد المـرأة الحامـل للإصابة بهذا المرض، أهم الأفكار الموجودة في عقل المـرأة الحامـل تـرتبط بالأوسـاخ أو بالجراثيم

✥ إعادة تعريف الإدراك

إعادة تعريف الإدراك يثبط إزالة الذكريات بواسطة الكورتيزول.

كل شخص منا لديه ذكريات حزينة أو مؤلمة يريد أن ينساها ويأسف أنه مر بهـا في فترة ما من حياته مثل موت شخص عزيز أو حتـى مـوت سـمكة صـغيرة في حـوض أسماك... ليس مهماً أن تكون هذه التجربة مأساوية أو عادية حسب اعتقادك... المهـم

أنها تبقى ضمن نطاق تفكيرك وتؤثر على عملية اتخاذ القرار، أظهر اكتشاف جديد أن استخدام مجموعة محددة من الأدوية قد يساعد في سحق هذه الذكريات وبالتالي جعل الشخص في حالة ذهنية صافية ولكن هذا قد يؤثر أيضاً على طريقة تعريف الإدراك، أجري هذا البحث في مونتريال في كندا وشارك فيه عدد قليل من الناس، جمع الباحثون طلاب الجامعة وطلبوا منهم مشاهدة فيديو يروي قصة فتاة صغيرة تعرّضت لحادث فظيع عند زيارة بيت جدها... عندما كانت الفتاة الصغيرة تبني بيتاً للعصافير بمساعدة جدها حرّكت يدها بطريقة أدت إلى تأذيها بالمنشار... أظهرت إحدى الصور التي عُرضت على المشاركين يد الفتاة وهي مسحوقة، ثم عولجت يد الفتاة في المستشفى وخُتمت القصة بنهاية سعيدة، كانت المشاهد الموجودة في الفيديو مؤثرة وقاسية على النفس وتسبب توتر عاطفي لمن يشاهدها، قام الباحثون بجمع عينات من لعاب المشاركين لقياس تركيز هرمون التوتر الكورتيزول... مع أن التوتر ليس السبب الوحيد الذي يفرز لأجله هرمون الكورتيزون فهناك أسباب أخرى لإفراز الكورتيزول، لكن من المعروف أن هرمون التوتر يفرز بكميات أثناء استجابة (القتال أو الهروب) وهو المسؤول عن التغيّرات التي تحدث في الجسم بسبب التوتر، بعد ثلاثة أيام عاد المشاركون... قسم الباحثون المشاركين إلى ثلاثة مجموعات أعطيت إحدى هذه المجموعات دواء وهمي وأعطي الأشخاص في المجموعتين الباقيتين إحدى جرعتين من دواء يخفض مستوى الكورتيزول في مجرى الدم، تقول النظرية أن الكورتيزول له دور في حفظ الذكريات وخاصة تلك التي تكون مشحونة بالعواطف... إعاقة تأثير الكورتيزول سيؤدي إلى ضياع هذه الذكريات، طلب **Marin** (طالب دكتوراه في مركز الدراسات عن توتر الإنسان) من المشاركين أن يتذكروا ما حدث في الفيديو... وجد المشاركين الذين تم إعطاءهم دواء مثبط للكورتيزول



صعوبة كبيرة في تذكر التفاصيل الموجعة وأما الذين تناولوا جرعة أعلى من هذا الدواء وجدوا صعوبة أكبر في تذكر تلك التفاصيل.

 كيف يتخيل الناس الأشياء؟؟

#أنت تتخيّل الأشياء من الأعلى وبشكل مائل (**tilted**):

يدعى هذا بالرؤية ثلاثية الأبعاد **Canonical Perspective** (خاصية نفسية لجميع الناس)، لماذا يجب أن تصدق هذه الخاصّية التي وردت في البحث الذي يعود إلى العام 1981؟؟، عندما أتكلم عن بحث قديم يميل الناس لإهمال المعلومات الموجودة فيه وعدم تصديقها أو تجاهلها... من السهل أن نقول أن هذا البحث الذي أجري في عام 1980 أو 1990 أو 1970 أو في الجنة! لن يلقى أي اهتمام، أنا لا أتفق مع هذا الرأي وخاصة إذا كان البحث مهم وله علاقة بعلم النفس وهنا يكون احتمال صحته كبير... إذا كنا نتكلم عن بحث من عام 1981 يؤكد صعوبة القراءة من شاشة الكومبيوتر حينها ستكون المعلومات الجديدة أصح وأدق فقد تغيّرت شاشات الكمبيوتر بشكل هائل منذ عام 1981 وحتى الآن... صدقوني إذا قلت لكم أنكم إذا أردتم أن تشاهدوا شاشة كمبيوتر من عام 1980 ستجدوها في متحف الفنون الحديثة في **Manhattan** أو قد تشاهدها في أفلام الأبيض والأسود... أو كما تحب ابنتي أن تقول لي: كان هذا عندما كنت أصغر وكانت الديناصورات تتسكع في ذلك الوقت!!



كن ذو عقل منفتح: الهدف من هذه المقدمة الطويلة هـو أن أقـول لـك كـن ذو عقل منفتح لتتقبل هذا البحث الذي يعود إلى عام 1981 (العقل المنفـتح لـيس فقـط في هذا بل في كل شيء).

ارسم فنجان قهوة: إذا طلب منك أحدهم أن ترسم فنجان قهوة سترسـمه بشـكل جانبي مائل للأعلى بحيث تظهر القهوة في داخله.

٪ جميعهم رسموا نفس الصورة: هناك باحث يدعى **Palmer** سافر حـول العـالم وطلب من العديد من الناس رسم فنجان قهوة فرسم معظمهم فنجان القهـوة بشـكل ثلاثي الأبعاد كما لو كانوا ينظرون إليه من الأعلى قليلاً.

٪ ماذا لو كنت تنظر إلى فنجـان القهـوة مـن الأعـلى وهـو في الأسـفل.... بـالطبع ستقول لا.... ولكـن لم لا؟؟.... إذا قلـت أننـا ننظـر لفنجـان القهـوة بهـذه الطريقـة في معظم الأحيان عندما نشاهد فنجان قهوة... أو أننـا ننظـر لفنجـان القهـوة مـن هـذه الزاوية عندما نشاهده في المطبخ على الطاولة.... في هـذه الحالـة سـأقول لـك أن هـذا البحث لم يقتصر على فنجان القهوة بل أجري على أشياء أخـرى، طلـب البـاحثون مـن الكثير من الناس أن ينظروا إلى صورة حصان من زوايا مختلفة وأشـكال ثلاثيـة الأبعـاد متنوعة وهم يتعرفون عـلى الحصـان عنـدما ينظـرون إليـه مـن الأعـلى **Canonical Perspective**.... أنا متأكدة أنكم لا تنظرون إلى الأشياء في معظم الأحيان مـن الأعـلى، أظهر البحث أن الناس ينظرون إلى القطط والكلاب الصغير من الأعلى عندما يتعرفـون عليها... ووُجد أيضاً أننا عندما ننظـر إلى القطـط أو الكـلاب الصـغيرة ننظـر إليهـا مـن الأعلى ليس من الأعلى قليلاً أو بشكل مائل بل من الأعلى من مسافة كبيرة.... وعنـدما نتخيّل أي شيء نتخيله وكأننا ننظر إليه من الأعلى.

ماذا سأستفيد من هذه المعلومات؟؟: هذه الخاصية عالمية.. تذكر.. تخيل وتعرف على الأشياء بهذه الطريقة وماذا بعد؟؟ يمكن ترسم الأشياء بحيث تشبه طريقة نظرة الناس إليها إذا أردت أن تصمم موقعاً أو أن تبتكر تطبيقاً واستخدام هذه الطريقة أهم إذا كنت ستبتكر أيقونة غير معروفة بالنسبة للعديد من الناس.

استغلال اللحظات القصيرة

يكاد يكون الوقت أهم شيء في حياتنا لكن بالطبع توجد أشياء أخرى مهمة كالصحة والأمان وتوافر الغذاء الجيد والدواء، كم يقضي الإنسان من الوقت أمام خزانة الملابس وهو يفكر ماذا سيرتدي من الملابس؟ وكم ينفق من الساعات وهو يبحث عن أغراض ضاعت منه في لحظة غفلة أو عندما كان مشغولاً بأمور أخرى؟؟، وكم يهدر من حياته وهو يفكر في المصائب والهموم ويلف ويدور حول مشكلة قديمة دون أن يجد لها حل نهائي؟... ويجب أن لا ننسى الثرثرة والكلام عن الناس (الغيبة والنميمة) والتفكير بإفساد حياة الآخرين، ألا يجب علينا أن نقف قليلاً أمام هذه الأسئلة لا لنعرف أخطاءنا فقط بل لإصلاحها وترميم الأجزاء المعطوبة من النفس... كل اللحظات التي تذهب دون أن يفعل الإنسان شيئاً مفيداً تعد ضائعة... إنها حالة تشبه النزيف وخسارة كمية كبيرة من الدماء لأن اللحظات القصيرة الضائعة تصبح فترات طويلة عندما تتجمع فيفشل الإنسان في حياته إن لم ينظم وقته ويضع حداً لتدفق الثروات التي خلقت لنستغلها في أعمال الخير، يمكن استغلال اللحظات القصيرة أو الأوقات التي قد تضيع دون فائدة ملموسة مثل: التنظيف والمشي عبر سماع القرآن على سبيل المثال أو الشعر أو الكتب المسموعة (سمعت كتاب النبي لجبران خليل جبران وكانت تجربة ممتعة)، أو كتابة المذكرات أو القصص القصيرة أو



الخواطر أدبية لها جانب فلسفي أو الكتابة عن الدروس والعبر المستقاة من التجارب والخبرات... المهم أن لا يضيع الوقت دون فائدة فهذا سيترك مشاعر وصفات سلبية مثل ضعف تقدير الذات وبالتالي عدم الثقة بالنفس بسبب عدم تنمية القدرات الوفيرة.... إذا لم تنمي قدراتك ستضعف وتتقلص وقد ينمو العقل بطريقة عكسية فيزداد جهل الإنسان ويتطور لديه الخوف من التعلم، كما أن استغلال ال أوقات في أنشطة مسلية ونافعة يذهب عنا الملل ويمنعنا من التفكير في الأمور السلبية.

✲ أسرار عمل الجسم والحيرة

مهما حاول الشخص أن يتعمق في دراسة جسم الإنسان لن يلم بالعلم الكامل الذي يشرح كل شيء يرتبط بخصائص الأعضاء ووظائفها وبالعمليات والتفاعلات ودور المركبات الحيوية وتأثيراتها وبكل تركيب وظيفي في الجسم، الحالات الغامضة أكثر من أن تذكر أو أن تجمع في مجلد أو في مكتبة فما بالك بتفسيرها والإحاطة بأسرارها، فضول الإنسان محرق وإذا لم يروى بماء المعرفة واليقين وهو يكبر ويتعاظم فيحتار الإنسان ثم تزداد حيرته ويهيم في ضياعه ويزداد تيهه وينطلق ولا يرغب بالتوقف ولا بالعودة مهما كانت الرحلة مضنية فالجهل مصيبة والعذاب والمرض المترافقان مع الجهل أسوء وأشد قسوة، تسعى علوم الطب إلى إسعاد الناس وكشف همهم وغمهم، الطبيب الناجح يتعامل برفق مع المرضى وهو أيضاً نابغة في التحري عن أسباب الاختلالات وهذا شيء لا يمكن الاستغناء عنه... فهو يضع يده على الجرح، لديه بالإضافة إلى العلم الذي حصل عليه من المراجع وأمهات الكتب حدس ناتج عن مشاعر قوية وذكاء لا يمكن تحديد نوعه أو ماهيته بدقة... يمكن أن نقول أنه هبة إلهية خفية، يجب أن لا نهزم... وأن لا نركع لجهلنا وإن كانت التعقيدات كثيفة



ومزدحمة ومُشتتة..... وإن أثارت استياءنا وحنقنا... هناك دائماً طريق للوصول، لا تندب حظك عندما لا تجد جواب يريحك ويوضح شيئاً غريباً وذلك لأن المغرمين بالمعاني يحبون فك الألغاز وتوسيع مجال المعرفة لينقذوا حياة الناس ليس من الموت فقط ولكن من التعب ومن فقدان طاقة الحياة بسبب المعاناة المتصلة بالألم والزمن، الروح هي المعنى الرقيق والعذب والذي يطلق النشاط في أوعية الجسم وفي مداخل النفس ومخارجها مما يعطي الإنسان الحياة الحقيقية والتي لا تتوقف على وجود الجسد.....

✿ أخبار: احم نفسك من الأخطار:

عندما يظهر الخطر يمكنك أن تقاتل أو أن تهرب... يمكن أن تختار الحل الأنسب ويحدث هذا الاختيار بواسطة العمليات العقلية السريعة وعبر تحليل الخطر خلال أجزاء صغيرة من الثانية (**milliseconds**).... شكراً لهذه الآليات الدقيقة التي تدعم بقاء الإنسان.

الإحساس بالعناكب: نحن نستطيع تحديد موقع التهديدات الموجودة في البيئة طوال الوقت مثل العناكب السامة، وليس هذا فقط نحن نستطيع أيضاً أن نحدد مدى خطر هذه العناكب، سُجل في صفحة من كتاب **Evolution and Human Behavior reports** أن المشاركين في إحدى التجارب تعرفوا على العناكب السامة القاتلة **lethal arachnids** وميّزوها عن الأنواع الأخرى غير الضارة.

تأخر القتال: نحن نرى الأخطار أو أي شيء يطاردنا بشكل أقرب مما هو عليه في الواقع وهذا الخطأ الإدراكي المتعلق بالتكيّف يعطينا وقت أطول لتجهيز أنفسنا،



أظهرت الدراسات أن المرضى يدركون الخطر بسرعة أكبر من الأشخاص الأصحاء وهـذه يزيد فرصة نجاتهم إذا تحركوا في الوقت المناسب.

الموقـع.. الموقـع.. الموقـع: أدمغتنـا التـي تكتشـف الأخطـار متوافقـة مـع الأدلـة الموجودة في المحيط **contextual clues**، وجد في دراسة حديثة أجريت عن العاطفـة والإدراك أننا نهتم باستخدام الأسلحة في المدينة أكـثر مـن الطبيعـة ولكننـا نحـذر مـن الحيوانات أكثر إذا كنا في الطبيعة.

أمثال متنوعة

فخر الإنسان بفضله لا بأصله – احفظ لسانك إلا من ثلاث: حـق توضحه، باطـل تدحضه وحكمة تنشرها – في ساحة القتال يظهر الشجعان (مثل صيني) – من يخـاف حفيف الأشجار لا يدخل إلى الغابة (مثل أمريكي) – الحكيم يغفر إساءة الجاهل (مثل ياباني) – لا سفاهة في المهـن إنمـا السـفاهة في الأشـخاص (هـوجر) – إذا اجتمـع المـال الرديء والمال الأصيل في الأسواق اختفى المال الأصيل (مثل إغريقي).
شعر: إن قلت المحال رفعت صوتي * وإن قلت اليقين أطلت همسي (شعر المعري)
أقوال: عجبت لمن لا يجد القوت في بيته كيف لا يخرج على الناس شـاهراً سـيفه (أبـو ذر الغفاري).

الطاقة

(من كتاب (أماكن الطاقة) للكاتب لوجوبيزا ستوجانوفيك)

يتكون الإنسان مـن أجـزاء مرئيـة وأخـرى لا مرئيـة، الجسـم مـرئي.... ولكـن الهالـة المحيطة بالجسم غير مرئية، تمثل الأورا مجال الطاقة المحيط بالجسم وتتكون من نوعين

من الطاقة:طاقة رمادية وطاقة بيضاء، بالإضافة إلى الأورا الموجودة عند الإنسان تكون الطاقة الحيوية هالة حول جميع النباتات والحيوانات، جاء مصطلح طاقة حيوية من كون هذه الطاقة قادمة من كائنات حية، توجد الطاقة الرمادية حولنا بوفرة وهي تدخل إلى الهالة من الشاكرات، تتولد الطاقة البيضاء من بقايا الكائنات الميتة ومن الكائنات الحية عبر منافذ صغيرة في سطح الجسم، هاتان الطاقتان تجذبان بعضهما ويمكن أن توجدا معاً فقط في الأورا، يبلغ ترددهما (**HZ10.93**)، يمكن أن تمر هاتان الطاقتان عبر جميع المواد، لكن هذه الظاهرة (المرور عبر المواد) لم تقاس علمياً ولم تسجل بواسطة الآلات الموجودة ولهذا لم يتم التعرف عليها.

في بداية عملي (المؤلف يتكلم عن نفسه) في مجال الكيمياء الحيوية واجهت أنا وأخي برانيسلاف مشكلات عندما كنا نبحث في هذه الظاهرة، وضعنا وحدة(**UNIT**) لإشعاع الطاقة الحيوية، تمثل هذه الوحدة كثافة الانبعاث.

تبلغ الطاقة الحيوية المنبعثة من راحة يد الطفل عند الولادة 0.3 إلى 0.8 من هذه الوحدة (**UNIT**)، يمكن تعزيز الطاقة الحيوية عن طريق التدريب ويمكن أن تصل إلى حد أقصى يدعى (القدرة الوراثية) وتختلف من شخص إلى آخر، وتتراوح بين من 10 إلى 100 وحدة من إشعاع الطاقة الحيوية.

لاحظنا أن انخفاض الطاقة الحيوية في عضو محدد لأي سبب كان يؤدي إلى انخفاض في قدرة العضو على العمل بشكل سوي ثم سينتج عن هذا الإصابة بالمرض، ولكن عند عودة الطاقة ستتحسن حالة العضو.

كل الناس لديهم القدرة على بعث الطاقة، عليك فقط أن تضع راحة يدك على العضو وتتمنى أن تنتقل إليه الطاقة فتنتقل.

بالمقارنة مع الناس العاديين يمتلك المعالجين بالطاقة قدرة على الإشعاع والعلاج مع أن بقية الناس قادرين على الإشعاع، ما الذي يجعلهم مختلفين عن بقية البشر؟؟.... الاختلاف يكمن في اهتمامهم في هذه القدرة وفي أنهم يؤمنون بحقيقة قدرتهم على علاج المرضى عبر نقل الطاقة الحيوية إليهم.

يقول المؤلف وهو طبيب في مجال الطاقة: بعد أن اكتشفت وجود نمط آخر من الطاقة (غير الطاقة الرمادية).... اكتشفت أن الطاقة البيضاء أهم بكثير من الرمادية.

- العلاج بالطاقة بين الماضي والحاضر

إذا قمنا بالتنقيب في الماضي سنحصل على أشياء قليلة تتعلق بالطاقة الحيوية... هذه الأشياء غير أساسية للكتابة عن تاريخ هذه الظاهرة لكنها قد توضح لنا أن الطاقة الحيوية ليست من اختراعات الحاضر بل لديها جذور تصل إلى عصور ما قبل التاريخ.

يقول المؤلف: أنا أفترض أنه حتى في عصور ما قبل التاريخ كان الناس يضعون أيديهم على مكان الإصابة ويعانقون الأطفال.... كانوا يبعثون الطاقة اللازمة للشفاء عبر هذه الطرق البسيطة.

في القرن الخامس قبل الميلاد كتب أحد الأطباء عن تجربته التي نجحت في تقليل الألم عن طريق تثبيت يده فوق موضع الألم وتمريرها فوق المنطقة المصابة وكأن يده كانت تبعث طاقة علاجية غير عادية.

هناك دليل ملموس يؤكد فائدة العلاج بالطاقة وهو قصص المسيح والحواريين، كان المسيح عليه السلام يعالج المرضى بوضع يده فوق جسم المصاب أو باللمس.



في السنوات الحديثة انصب اهتمام الناس على العلاج البديل، ولكن ما سبب تزايد الاهتمام بالعلاج البديل؟؟، هناك عوامل عديدة أثّرت وأدّت إلى هذه النتيجة منها أمنية يتمنّاها كل الناس وهي عيش حياة طويلة ومليئة بالصحة.... كما أن للأدوية الحديثة الكثير من السلبيات، قد لا نجد أدوية لعلاج أمراض محددة بشكل تام.

هناك جانب سلبي للعلاج بالأدوية الحديثة وهو قلة الوقت المخصص لعلاج المريض.

يقوم المعالجين بالطاقة بإرسال طاقتهم الحيوية عن طريق الإشعاع لتصل إلى المريض الذي يحتاجها بشكل مباشر.

يُدعى المعالجون بالطاقة (**bio-therapists**) أو (**extrasenses**)، جاء الاسم الثاني من (**extrasensory perception**) أي الإدراك فوق الحسي.

اكتشف معظم المعالجين بالطاقة قدرتهم عن طريق المصادفة فعلّموا أنفسهم بأنفسهم لقلة المعلومات في هذا المجال، معظمهم لديهم طرق وتفسيرات خاصة لظاهرة الطاقة الحيوية.

✿ كيف يشخص المعالجون بالطاقة الحيوية الأمراض؟؟

عبر استخدام تقنية (**radiesthesia**) وتعني القدرة على الإحساس بالإشعاع، وبهذه الطريقة يكشف المعالجون بالطاقة عن وجود الأضرار في الأورا (الهالة).

لا يتقبل العلم الرسمي إمكانية وجود الطاقة الحيوية بسبب عدم إمكانية قياس وجودها عبر طرق علمية.



صـنفت الحـالات التـي عولحـت بالطاقـة الحيويـة عـلى أنهـا عـلاج ذاتي (**spontaneous**) أي بدون سبب خارجي أو بشكل عفوي، أو قد يعزون شفاء المريض إلى الأثر النفسي (**placebo effect**).

قد يلجأ المرضى اليائسين أو المتعلّقين بقشة لهذا النوع من العلاج.

أصبح العـلاج بالطاقـة الحيويـة مقبـولاً في غـرب أوروبـا وأمريكـا، قامـت بعـض المستشفيات باستضافة معالجين بالطاقة الحيوية (و أصبحوا جزءاً من الفريق الطبي).

تأتي المقاومة الكبرى للعلاج بالطاقة من عـالم العلـم.... يتوجـب عـلى هـذا العـالم إعطاء فرصة للباحثين الذين يريدون إثبات شيء إيجابي لصالح العلاج بالطاقة.

يقول د. بيتر ستانكوفيك :أن تعالج بطرق غير علمية أفضل من أن تمـوت بسـبب العلاج القائم على أسس علمية.

✿ الارتباط بين الأورا والجسم:

يوجد ارتباط دائم بين الأورا والجسم... يتصـف هـذا الارتبـاط بـالقوة ولا يمكـن تحطيمه خلال حياة الإنسـان، يوجـد أربـع طـرق لارتبـاط الأورا بالجسـم: ١- الطاقـة: يبعث سطح الجسم طاقة إلى مسافة ١ إلى ٦ سـنتيمتر خـارج الجسـم... هـذه الطاقـة خضراء شفافة.. تندمج مع الطبقة الأولى للأورا وترتبط معها بقوة... هذا الارتباط قوي ولا يمكـن فكـه وهـو يمنـع انفصـال الأورا عـن الجسـم. ٢- المعلومـات: قنـوات طاقـة المعلومـات في الأورا تصـل إلى نهايـة الأعصـاب وتـرتبط بهـا عـبر تحـول الطاقـة أو المعلومات. ٣- قنوات الشاكرا: القنـاة المركزيـة مـع قنـوات محـددة لشـاكرات يمثلـون هيكل الأورا. ٤-قنوات الطاقة الحيوية البيضـاء: يسـتلم الجسـم والأورا طاقـة حيويـة

بيضاء من تبعثرها من مثبت الطاقة **energy stabilizer**، يحدث إعادة جمـع الطاقـة الحيويـة البيضـاء مـن الأورا والجسـم إلى مثبـت الطاقـة عـبر قنـوات **acupuncture** والقنوات الصغيرة.

أصل المرض: عندما تحدث مشكلة للكثير من الناس قد يبحثوا عن الشخص الـذي سبب هذه المشكلة أو عن أي شخص ليلومـوه أو قـد يرسـلوا أفكـار سـلبية لأشـخاص معينين بدلا من البحث عن طرق لحل المشكلة... هـذه الطريقـة الخاطئـة في التفكـير تؤدي إلى أفكار سلبية تسبب الأذى للأورا وبالتـالي سيصـاب الشـخص بـأمراض مزمنـة وحادة، الأفكار السلبية والتوتر مسؤولان عن أربـع أخـماس الأمـراض وبـاقي الأمـراض تحدث بسبب الإشعاعات المؤذية.

الأسـباب الرئيسـية للإصـابة بـالأمراض: ثمـانين بالمئـة مـن الأمـراض ناتجـة عـن الاضطرابات في بنية الأورا... كيـف تحـدث هـذه الإضـطرابات؟، الأفكـار التـي يرسـلها الدماغ تكون تذبذبات الطاقة، قد تكون هـذه التذبـذبات مفيـدة أو ضـارة... الأفكـار الإيجابية والإبداعية لا تؤذي بنيـة الأورا، الأفكـار السـلبية تولـد مشـاعر مـدمرة مثـل مشاعر الكراهية، العدوانية، الحزن، التعاسة، التحسر والندم، مثال: الخوف عـلى حيـاة شخص ما هو من المشاعر السلبية التي قد تزداد لدرجة تسبب أذى كبير للأورا.

بالإضافة إلى المشاعر السلبية، التوتر هو السبب الأساسي لتأذي الأورا... ينتج عـن التوتر أفكار لها علاقة بالواقع كالشعور بالخطر والتعاسة وقلة الحظ، تنقسـم عواقـب التوتر إلى جزئين: جزء يحدث في نفس فترة الشـعور بـالتوتر وجـزء أخـر عنـدما يعـاني الشخص من أفكار سلبية ناتجة عن التوتر.

أصعب أنواع التوتر يحدث: عند الأطفال الذين يبذلون جهد جسدي كبير، خلال التعذيب الجسدي المبرح، بسبب الألام الناتجة عن الأمراض.

آلية التوتر والأفكار السلبية: تؤثر الأفكار السلبية على الطاقة الحيوية الرمادية.

 طاقة الذكاء.

تحتوي الأورا على عدد من مخازن الطاقة يترواح بين ثلاثة وتسعة عشر مخزن، يشبه شكل هذه المخازن شكل الجزرة **carrot** مع وجود شبكة من الجذور الشعرية في نهاية واحدة، تولد هذه الجذور جزيئات الذكاء أو جزيئات المعرفة، عندما يبدأ الشخص بالتفكير من نظام فرعي مناسب تابع لمنطقة التفكير تبدأ الجزيئات بالتحرك بحرية من أطراف الشعيرات عبر الأورا باتجاه الدماغ وبهذه يستطيعون تنشيط العمليات التي تحدث في إحدى مناطق الدماغ.

يخلق الله عددا معينا من الجذور أي أن عدد الجذور خلقي **congenital** لكن يعتمد تطور هذه الجذور وامتدادها على استخدامها.... أهم فترة لتطوير هذه الأنظمة الفرعية هي في بداية السنة الثالثة من العمر وهي فترة ظهور قدرات الإنسان... يبدأ تطور الشبكات الشعرية في الطفولة ويستمر طوال حياة الإنسان. تجمع الشبكة الشعرية المعلومات التي تدخل إلى الأورا لكن بشكل غير مباشر.... تجمع المعلومات من شبكة طاقة المعلومات.. تتداخل الشبكة الشعرية مع شبكة طاقة المعلومات ويحدث تواصل بينها لتلقي المعلومات.

يزداد تخزين المعلومات في الجزيئات بزيادة تطور الشبكة الشعرية، تتوجه الجزيئات إلى المنطقة الدماغية التي تم تنشيطها قبل تشكل التفكير.... تحمل هذه

الجزيئات بداخلها المعرفة التي تم جمعها في الأورا منذ ولادة الإنسان.... لهذا هذه الجزيئات هي جزيئات معرفة وليست جزيئات ذكاء وتساعد الدماغ في إيجاد حل حتى بوجود خيارات كثيرة.

تكون الأورا عند الحيوانات صغيرة ولها جذور غير متطورة... أكثر جذور متطورة بين الحيوانات توجد عند الشمبانزي.... لا يوجد جذور لأورا النباتات لكن لديها خيوط في البقع المختلفة الموجودة في الأورا.

تختلف قدرة الإنسان على التفكير باختلاف عدد الجذور وتطورها وامتدادها... وكذلك مكانها في الأورا.... يزداد ذكاء الإنسان بزيادة عدد الجذور، الأشخاص الذين لديهم خمس جذور يكون معدل ذكائهم منخفض كثيرا... يبلغ عدد الجذور عند الشخص العادي من سبعة إلى إحدى عشر جذرا أما عند الشخص العبقري فيبلغ عدد الجذور خمسة عشر جذرا.

❖ أصل العبقرية

(الرغبة في القوة والاستعلاء هي الطاقة التي تتكون منها أخلاقنا وخواطرنا وأحلامنا وأمراضنا)

لقد كونت هذه العبارة المنطقية أهم آراء نيتشة حيث أنها تصف العقل الباطن بشكل رائع وتكون أساس تحركات البشر.

عند الحديث عن العقل الباطن لا بد من ذكر العالم فرويد لأنه أول من عمد إلدراسة العقل الباطن لكنه ركز على الغريزة الجنسية واعتبرها القوة الأصلية التي عزى إليها العديد من الأمور وبشكل أصح ربط كل شيء بالغريزة الجنسية بطريقة أو



بأخرى وأبز ضعف الإنسان وسلبيته أمام حتميتها، أما إدلر فهو أول تلاميذ فرويد وأهمهم وكان يخالف فرويد في هذا حيث قلل من أهمية الجنس وأكد على أهمية مشاعر العجز والنقص وما يرتبط بها من عدوان بهدف تحقيق التميّز وهذا يتوافق مع سيرته الذاتية حيث أنه عانى من المرض في طفولته وما لازم ذلك من مشاعر النقص التي حرضته على الكفاح، فإذا تطرقنا إلى طفولة إدلر سنجد أنه عانى من مرض الكساح وأصيب بذات الرئة وهو في الرابعة من عمره لكنه نجا بعد أن شارف على الموت وهذا ما جعله مصراً على الالتحاق بمهنة الطب، يعتقد إدلر بأن النقص هو الذي يدفع إلى القوة وأن أصل العبقرية ما هو إلا نقص يسعى الإنسان لتعويضه.

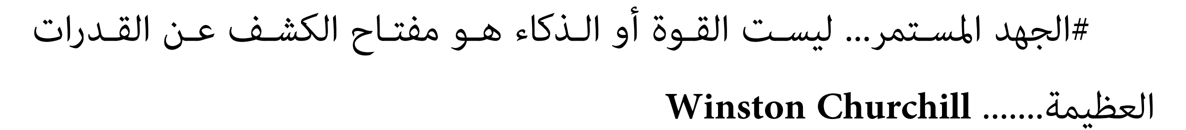
أما بوادون فهو رجل فرنسي له فضل في إبراز (قوة الاستهواء) وهي قوة تنبع من تأثير الإنسان في نفسه وجعل عقله الباطن طوع إرادته مثل أن يلهم الإنسان نفسه لتحقيق النجاح فينجح أو للشفاء فيشفى.

النفس مثل الجسم قابلة للنمو والارتقاء ليس هذا فقط بل إن النمو هو من أهم أهداف النفس حتى لو كان في ذلك فناؤها، كما أن للنفس تأثير لا حدود له على صحة الإنسان لهذا قال الخالق جل وعلا:(و في أنفسكم أفلا تبصرون) وقال أيضاً:(إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم)، كما أن الجسد يصاب بالضعف والوهن والشيخوخة لكن الكارثة العظمى تحدث عندما تصاب النفس بالفتور والانهيار ويمكن دعم هذا الكلام بمثال وهو ما تعرض له أيوب عليه السلام من المحن والمصائب والأهوال لكنه تحمل كل هذا بنفس راضية شكورة وهذا يحتاج منا إلى وقفة طويلة لأن أيوب عليه السلام صبر بقوة نفسه التي تأصل فيها الإيمان العميق، لذا يمكننا أن نقول بأن النفس البشرية هي مفتاح سعادة الإنسان إذا عرف

كيف يوجهها مهما بلغ ضعفه أو أياً كانت إعاقته والأمثلة على ذلك لا تنتهي لأننا نجد في كثير من الأحيان أن المعاقين يتسمون بتصميم أكبر من الأسوياء الأمر الذي يثير الاستغراب لكن رغم هذا يمكن تفسيره بكل بساطة بالاعتماد على ما سبق.

السعادة هي الشغل الشاغل للفلاسفة ولجميع الناس بلا استثناء ويمكن الاتفاق على وصف مشترك لها بغض النظر عن سبل تحقيقها إنها: الشعور بالرقي لأن الرقي هو أساس طبائعنا فالتوقف عن الارتقاء هو بدء للشعور بالشقاء، فعندما نستسلم لغفوة لذيذة تتضمن حلماً عظيماً نشعر بسعادة غامرة مثل عندما يحلم المرء بالغنى أو بأنه أصبح عالماً.... وإلى آخره من الأماني التي تتفاوت من شخص لآخر فهذه الخواطر تشبع رغبة الرقي في أنفسنا.

أقوال مميزة



#الجهد المستمر... ليست القوة أو الذكاء هو مفتاح الكشف عن القدرات العظيمة....... **Winston Churchill**

#لا يهم إذا مشيت ببطء إذا لم تتوقف...... **Confucious**

#لا تنتظر تحسن الظروف لكن يكون كل شيء كاملاً، توجد دائماً تحديات ومعوقات أكثر من الظروف الملائمة... ماذا إذاً؟... عليك أن تبدأ الآن وفي كل خطوة تخطوها عليك أن تصبح أقوى وتنمي قدراتك وتصبح واثقاً من نفسك بدرجة أعلى وأكثر نجاحاً...... **Mark Victor Hansen**.

#لا يكفي أنك تريد فقط.... عليك أن تفعل شيئاً لتحصل على ما تريد....... **Franklin D. Roosevelt**



#نحن لا نتحدى المصاعب.... بل نتحدى أنفسنا........ **Sir Edmund Hillary**

#توقف عن الجلوس وأنت مكتوف الأيدي... افعل شيئاً لجعل حياتك غنية... عليك أن تدخل في مرحلة الأفعال...... **Eileen Caddy**

#الأشياء العظيمة لا تحدث فجأة... تحدث الأشياء العظيمة عندما تجتمع أشياء صغيرة كثيرة..... **Vincent Van Gogh**.

#لا تسمح للحياة بأن تجعلك محبطاً... أي شخص يفقد شجاعته عليه أن يبدأ من هناك (أي من الإحباط)...... **Ralph Waldo Emerson**

#أكبر ضعف هو الاستسلام.... أفضل طريقة للنجاح هي أن تحاول مرة أخرى دائماً....... **Thomas Edison**.

#المعوقات هي أشياء مخيفة تراها عندما لا تركز على هدفك..... **Henry Ford**

#أن تحاول وتفشل خير من أن تنجح دون أن تحاول.... شخص حكيم غير معروف.

#اصنع في ذهنك صورة رائعة لنفسك... تكون فيها ناجحاً... تمسك بهذه الصورة ولا تسمح لها بالتلاشي... سيبحث عقلك عن طرق لتطوير الصورة... لا تصنع المعوقات في مخيلتك..... **Norman Vincent Peale**.

#لا يكفي أن تحلم بعالم أفضل وتتمنى تحقيق أحلامك إن لم تكن لديك رغبة بالعمل، العمل الذي يسمح لنا بتحقيق أحلامنا هو الذي يحول الأشياء إلى حقيقة....... **Lloyd Newell**.

#احلم بالنجاح... وليس بالكمال، من حقك أن تخطئ.... ستفقد القدرة على تعلم أشياء جديدة إن لم تخطئ...... **Dr. David M. Burns**.

البساطة من أجل التميّز

الذكاء والعبقرية يحتاجان إلى مكونات أساسية هي: السمو فوق الشهوات – العزلة عن الأشخاص المزعجين حتى لا تضيّع وقتك (لكن عليك أن لا تتجنبهم خوفاً منهم... أي لأنك لا تستطيع أن تواجههم) – حب العمل لأسباب وجيهة أنت مقتنع بها – الاندماج في العمل الذي تعشقه.... إنها أمور عادية نعتقد أنها صعبة.... هذا تبسيط للحياة (مع الابتعاد عن المظاهر) وفي البساطة تكمن العبقرية...

تحفيز الفضول العلمي.

ما هو التعلم؟ ما طرق التعليم الأكثر فعالية؟ تحت أي ظروف نستطيع أن نتذكر المعلومات بشكل أفضل؟... يجذب هذا النوع من الأسئلة الانتباه ولا ينتهي النقاش في هذا المجال.... يبحث العلماء دائما عن طرق تساعد في التعليم والتذكر.

نشر فريق بحث **jeong kang** دراسة استخدموا فيها تصوير الدماغ... وجد من خلال هذه الدراسة أهمية الفضول في التشجيع على التعلم... أعطي المشاركون في الدراسة مجموعة من الأسئلة، لاحظ الباحثون وجود نشاط في أدمغة المشاركين عندما يبحثون عن أجوبة للأسئلة حيث تتنشط منطقة **caudate nucleus** التي لها دور أساسي في تحفيز دائرة المكافأة والسعادة... يزداد نشاط هذه المنطقة عند الأشخاص المدمنين على المخدرات وعند العشاق.... اكتشف الباحثون أن لهذه المنطقة دور في السعادة العقلية الناتجة عن اكتساب المعرفة... وصفت **helene trocme** التعلم بأنه



عملية ترحيب بالمعلومات وقالت بأننا (نحن البشر) ولدنا لكي نتعلم **born to learn**، يساعد التعلم الشخص على التكيف مع العالم المحيط به.

بعض الأشخاص لا يحبون العلم ربما لأنهم تعودوا على الحصول على المعلومات دون بذل أي جهد.... سيزداد إقبال الناس على التعلم إذا حاولوا أن يجيبوا على الأسئلة دون مساعدة..... ليشعروا بالفضول... وبأهمية التعلم...

- حماس الاندفاع للتعلم

الإلهام يعطي الإنسان قوة تقضي على المشاعر القاتلة التي تثبط العزيمة، الرغبة التي تدفع الإنسان للتعلم لا حدود لها والعلم لا ينفذ ولا ينتهي إنه نبع لا ينضب، حين يفكر الإنسان بضخامة العلم يشعر بالخوف من الجهل إذا لم يحصل على حظ وافر من التعليم والتثقيف، العلم إيجابي دائماً لكن الإنسان هو من قد يستخدم العلم أو أي شيء آخر إما في الخير أو في الشر، اندفاع الإنسان للتعلم يجعل عقله متوقد لا يركن للكسل أو للخمول ويستهجن صرف الوقت في أمور غير مفيدة أو ليس لها هدف مثل ألعاب الكومبيوتر التي تغيّر تركيبة عقل الإنسان فيصبح بدماغ مقعد أو بالأصح معطل، يشعر الشخص بالقوة والذكاء حين تتدفق أفكار كثيرة إلى ذهنه لكن عليه أن ينظم أفكاره إذا أراد أن ينمي عقله ومعرفته، حب التعلم من أسمى المشاعر لأنه يجعل الإنسان يختار طريق المعرفة بإرادة لا تتبدل ولا تتغيّر مثل تحولات المزاج المتعلقة بالرغبات العادية أو الرغبات الوضيعة، القراءة وتوسيع مجال معرفة الشخص وتجاربه تجعل الشخص أفضل في جميع النواحي فيعرف نفسه ويعرف الناس أو يعرف كيف يمكنه أن يفهم الناس وبالتالي يعيش حياة هانئة.



حلم (بناء شخص)

قد تقول: أنا لست الشخص الذي أريد أن أكونه، معظم الناس أو أغلبهم يقولون هذه العبارة.... ولكن هل حلّلنا هذه العبارة لنعرف مصدر العجز ومكمن الضعف؟.... الشخص الذي تريده هو أنت بالإضافة إلى التغيّرات الشخصية الناتجة عن وجود صفات إيجابية وقدرات إبداعية، الشخص الذي تريد أن تكونه له نفس الروح والجسد لكن يوجد اختلاف في الطاقة والهمة والاندفاع والإخلاص والجد في العمل.... الشخص الخيالي الذي تحلم به لديه إصرار على التفاؤل رغم كل شيء صعب في هذه الحياة.... صفة (تحمل المسؤولية) ليست مجرد ميزة إضافية عند (النسخة العظيمة) منك بل هي مسألة حياة أو موت...... وهذا الاختلاف هو أهم اختلاف بينك وبين شخصيتك الناجحة (الخيالية)، الشخصية الخيالية تبقى خيالية في ذهن الشخص المهمل.... الشخص المبدع المشتق منك ما هو إلا إنسان يأكل ويشرب ويتنفس.... لكنه أقرب إلى الروح منه إلى الجسد، عندما تفكر في المسافة (المكونة من عمل جاد وإبداع ورقي) التي تفصلك عن ذاتك التي يفترض أن تكونها ستشعر بالنقص والانهزام... وستتألم... لن يكون هذا الألم بسيط إن كنت طموحاً، يفترض بك أن تصل إلى قمة قدراتك ومواهبك لأن اللـه خلقك في أحسن تقويم لتكون أفضل شخص تستطيع أن تكونه، هناك سؤال واحد فقط يفصلك عن ذلك الإنسان الذي هو بمثابة معجزة منطقية هو: هل تريد فعلاً أن تطور نفسك؟؟ أي هل أنت جاد؟؟... هذا السؤال له تبعات ونتائج آتية من الجواب، كيف الوصول إلى ما تريد في خضم زمجرة أعاصير الحياة الموحشة والمتوحشة، عليك أن تقرر أن تقف على قدميك وأنت مبتهج وأن لا ترى طريق التراجع.... اعتبر نفسك منذ اللحظة التي تكون فيها قد



بدأت بتطبيق ما حلمت به بشكل جاد (لدرجة أنك لن تتوقـف إلا إذا توفـاك اللــه) بأنك أصبحت (الكنز) الذي أحببته وأردت أن تحصل عليه عندما كنـت تتذبـذب بـين مشاعر اليـأس والأمـل والخيبـة، الشـخص القـوي المكـافح أفضـل ببلايـين المـرات مـن الشخص الناجح الكسـول.... الشـخص الـذي يعمـل بلهفـة وإخـلاص هـو الـذي ينـتج الشخص الناجح.... لذا لا تستخف بنفسك عنـدما تشـعر بالإرهـاق والتعـب... والألم... هذا الألم هو عظمتك.... عليك أن تسـتمتع بالإنهـاك وأن تشـعر بـالفخر والسـعادة في هذه الحالة.........

لدي أحلام

سأحلم... لأن اللـه أعطاني القدرة على أن أحلم لكي أحلم..... ولا يوجد مـا يـدعو للخجـل أو للشـعور بالـذنب أو بالشـك أو بأنـك لا تسـتحق أن يحقـق اللـــه لـك أحلامك...... هذا ما قلته لنفسي وسأنفذ ما قلته.... سأقتلع الأفكار السلبية التي زرعهـا الأفراد المحبطين في المجتمع وسأجتثها من روحي وليتني أرسلها إلى العدم والأفضل من هذا أن تذهب إلى الجحيم.... سأنظف روحي من اليأس وإخوته وأخواتـه، يمكننـي أن أتمنى أي شيء ليس فيه أذى لأحد ولا معصية لـلـه.... تزجـد أمنيـات كثـيرة مـن هـذا النوع ولا يستطيع أحد أن يقول لي: لا وإن قالها فلن تضرني بـل ستشـجعني، سـأكتب أحلامي على ورقة وسأراها في كل مكان........

طموح التفوق والتميّز والمثالية

يمر الإنسان بحالات نفسية وأحوال وظروف حياتية مختلفة ومتفاوتـة في الشـدة ويبقى مع ذلـك شخصـاً واحـداً عنـدما ينظـر إلى نفســه ككيـان كـلي ويـراه الآخـرون

شخصاً واحداً رغم تقلباته المزاجية وتبدل سلوكه وتصرفاته بتغيّر الأحداث، يطمح الشخص المبدع بأن يكون الأفضل دائماً في مجال معين أو في عدة مجالات...... ولكن الدنيا ليست عربة تسير على خط مستقيم وليست لوناً واحداً مشرقاً أو معتماً..... الحياة مليئة بالتعرجات والانحرافات ومكونة من ألوان كثيرة مع تدرجاتها اللونية.... ورغم هذا يحلم الإنسان بالتفوق والتميّز المثالية، بعض الأشخاص يحلمون بالتفوق ولكنهم يتخلون عن هذا الحلم عندما يواجهون ظروفاً صعبة أي عندما تهاجمهم المشاعر السلبية وحين يشعرون بالإحباط واليأس، الحياة لا تبقى على حال واحد والوجود يتغيّر باستمرار لكن هناك صفات ثابتة وأحلام عظيمة تبقى في الروح ولا تنفصل عنها وإن جاءت أحداث غريبة.... الحياة تفرق بين أعضاء الإنسان النفسية والجسدية والأحلام توحد شمل الإنسان وتزيد تماسكه وصموده وسط رياح التشتت، إذا أردت أن تحلم بالتميّز والمثالية وأن تحقق ما تتمناه عليك أن تنظر إلى التميّز والمثالية على أنهما شيء يحتاج إلى المثابرة ولكن يجب أن تؤمن أن قدراتك تفوق الجهد اللازم للوصول للتميّز والتفوق... انظر للصعوبات وكأنها أشياء تتسلى بها ولا تضخم الأمور ولكن احرص على الإخلاص في العمل.

❖ أقوال جميلة عن النجاح

#جميعنا يجب أن نعرف ماذا نفعل في الوقت الذي أعطي لنا....... **J. R. R. Tolkien**

#ما هو الهدف من الحياة؟؟.... أن تغمس نفسك كلياً في المواقف التي تحبها وتكتشف المشاعر الداخلية.. الأفكار... الأحاسيس... الدروس... النمو الناتج عن هذا...... **Robert Scheinfeld**



#كل قرار تتخذه... كل قرار.. هو ليس قرار يعكس ما يجب أن تفعله... إنه قـرار يعبر عنك أنت... عمن تكون، عندما ترى هذا... وتفهم هذا كل شيء سـيتغيّر... سـتبدأ برؤية الحياة بطريقة مختلفة، كل مـا يجـري... كـل الأحـداث والمواقـف سـتتحول إلى فرص لتفعل ما خلقت لأجله..... **Neale Donald Walsch**

#أن تعيش يعني أن تختار، لكن لكي تختار عليك أن تعرف من أنت وماذا تريد... أين تريد أن تذهب ولماذا تريد أن تسلك هذا الطريق (أي ما هـو هـدفك)..... **Kofi Annan**

#السعادة هي ليست شيء مصنوع مسبقاً... إنه شيء يأتي من خلال أفعالـك....... **Dalai Lama**

#أعتقد أن رحلة اكتشاف الذات هي نعمـة إذا اسـتطعنا القيـام بهـا...... **Anne Heche**

#لا ينتج المستقبل عـن الخيـارات المقدمـة لنـا في الحـاضر، المسـتقبل هـو مكـان نصنعه نحن... نصنعه أولاً في عقلنا وإرادتنا... نصنعه من خلال أفعالنا، المسـتقبل هـو ليس مكان نذهب إليه إنه واقع نصنعه، نحـن لا نجـد الطـرق لكـن نصـنعها بأفعالنـا بتغيير الشخص والوجهة...... **Deborah James**

#إذا وثقت بنفسك ستعرف كيف تعيش.... **Garth Henrichs**

#تستطيع الحصول على أي شيء تريده إذا لم تستسلم للاعتقاد الذي يقـول بأنـك لن تحصل عليه...... **Dr. Robert Anthony**



#إذا لم تفشل (أثناء المحاولات وبذل الجهد للوصول إلى هدفك) فهذا يعنـي أنـك لا تبتكر أي شيء (ليس لديك تفكير إبداعي)...... **Woody Allen**

#المحاولة هـي الفشـل (في حالـة الفشـل) مـع الحصـول عـلى الشرف.... **James Arthur Ray** (أي أنك يجب أن تفعل شيئاً بدلاً من أن تقول: سـأحاول دون أن تبـدأ بالعمل).

#إذا جعلنا ضوءنا يشرق سنسمح للآخرين بأن يفعلوا هذا دون أن نـدري (أي أن ينجحوا مثلنا)، إذا تحررنا من خوفنا سيحرر وجودنا الآخرين.... نيلسون مانديلا

✿ ليس يأساً

قد يبدو في بعض الأحيان أن ما يشعر به الإنسان حالة يأس... لكنها ليست كذلك فالأمر أعمق بكثير من أن يكـون مجـرد يـأس... لم لا نقـول أنـه تسـليم الأمـر للــه... فأحياناً - وأعترف بهذا - تكون حلول الـبشر عقيمـة وسـطحية ولا تقـود إلا إلى سـبيل مسدود... قد تحاول حل المشكلة فتزيد الأمر تعقيداً... مثل الرجل الذي كان يعاني من عطش شديد وهو تائه في برية فشرب من ماء مولوث يحتوي على أحياء دقيقة فتاكـة منها الكوليرا والأنتاميبا هيستولتيكا التي تسبب الزحـار الأميبـي، قـد يمـوت الشـخص المصاب بالكوليرا بسبب الإسهال الناتج عن الإصـابة بالزحـار الـذي يـؤدي إلى الجفـاف وفقدان الأملاح الأساسية للأعصاب وللقلب ولكافة وظائف الجسـم... أحيانـاً المقاومـة التـي قـد تـدمر الإنسـان تسـتنزف طاقتـه أيضـاً ويصـبح الأمـر أسـوء لهـذا يجـب أن يعلن الشخص الهدنة في بعض الأحيان أي لا يسـتخدم ردود الفعـل العدوانيـة في كـل وقـت وحـين وهـذا هـو كبـد الحكمـة.... يمكـن تشـبيه هـذا بـالحرب البـاردة وهـذا



التشبيه لا يعبر عن هذه الحالة يمكن أن نقول أنـه كمـون مؤقـت ولا يـدل عـلى أنـك ستتخلى عن الأماني السامية إنه انسحاب تدريجي يعقبـه خـوض الحـرب والانتصـار... أجل (مؤقت) فلكل شيء نهاية ولابد للّيل أن ينجلي ولابد للقيد أن ينكسر ... أكثر شيء يجب أن تحذر منه في هذه الحياة هو العاطفة المزيفة ولأوضح الأمـر سأصـفها بهـذه الجملة (ظاهرها الرحمة وباطنها العذاب) وتناقضها جـلي ومـن الغبـاء أن نقـول أنهـا لغز أو شيفرة سرية أو لغة أخرى بحاجة للترجمة أو مسلسل يجب دبلجته لفهمـه.... لا يمكن أن تتحطم أو تذوب بهذه السهولة... لن تذوي فالإنسـان يتعـرض لكـل أنـواع الشـدائد ويعـيش في فـك الأهـوال المفـترس ولا يمـوت ببسـاطة إذا أراد اللــه لـه أن يعيش... أما إذا قدر له الموت فقد يأتيه ملك الموت وهو في برج مشيد ضخم وشـامخ وهو ينعم بكل أسباب الرفاهية والعيش الرغيد... قد يقول الشخص هذا الكـلام وهـو جالس على كرسي مريح ويشعر بالسعادة والسرور ولكن قد يقوله أيضاً أثنـاء معاناتـه وحينها سيكون لهذا الكلام معاني عظيمة فالمعاني لا تأتي فقط من نوعية الكـلام ولكـن من طريقة الإدراك أيضاً..... وقد يعترف به لنفسه لأنه لا يريد أن يخـذل أحلامـه بيـد أنه يثق باللـه... ولا يوجد حل في أحيان كثيرة وفي مواقف متنوعة تسيطر عليها التردد والحيرة سوى الثقة باللـه والإيمان به.. قد تستغرب من هذا الكلام: في النوائب الكبيرة الحل الوحيد هو الصبر والثبات على المبدأ... إذا لجأت للانتحار ستفقد كل شيء وباقي الحلول الناتجة عن غليان الأسى وتزايد الألم قد تكون عواقبها وخيمة أما في حالتـك أي في المشكلة الأساسية التي تؤرقك فلا تعرف نهايتها أي أن النهاية قد تكون سعيدة وقد تكون أي شيء آخر.... وقد لا تعيش أي أنك قد تموت في أي وقت...



و مهما حدث وإن شعرت بالضعف أو بشعور يشبه اليـأس لا تستسـلم... حـافظ على قوتك الداخلية... والأهم على ثقتك بالـلــه..... ومـن يـدري في كثـير مـن الأحيـان تكون المصاعب التي تعترض طريق العلماء جزءاً من تقدمهم.... تذكر هـذا جيـداً... لا يحــق لأي شــخص أن يؤذيــك إن ارتكــب أي خطــأ.... يجــب أن لا تخــاف إلا مــن الـلـه.........

ملاحظة: هذه المقالة هدية مـن القلـب لكـل إنسـان وحيـد أو لا يتقبلـه النـاس بسـبب أفكـاره سـأشرح الموضـوع في المسـتقبل.... ويومـاً مـا سـيظهر كـل شيء عـلى حقيقته... حقيقة أن تكون شخصاً من بين ألف شخص (حسب الإحصـاءات).... أتمنـى فقط أن يستفيد شخص ما من هذا الكلام وأن يخفف مـن حزنـه لأنـك عنـدما تكـون مختلفاً (حتى لو كنت نبياً) تتعرض للأذى وحتـى لـو كانـت روحـك صـافية وإن كـان هدفك نبيلاً... فأين العدالة؟؟؟... ولكن إذا وجدت من هو مثلك ويشعر بما تشعر بـه سترتاح وستشعر بأنـك حققـت هـدفاً صـعباً والأفضـل مـن هـذا أن تسـاعده وبـذلك ستحقق إنجازاً عظيماً..

أسوء شيء قد يتعرض لـه أي شـخص هـو العقـاب عـلى أعـمال عظيمـة... وعـلى امتلاك روح نقية!.. الناس لا يتساوون في طباعهم فلماذا يحـاكم الإنسـان عـلى أسـاس طريقة عيش بقية الناس؟..

مع ذلك ستقول دائماً خلقني الـلـه لأحقق هـذا الهـدف ولـن أتخـلى عـن رسـالة الـلـه الموجودة في تركيبي.....

تفاءل رغم كل شيء: المعجزات التي خلقها اللـه تنتشر في كل مكـان........ أنـت بحد ذاتك معجزة لذا لا تستخف بالمعجزات لأنك لا تفهمها... فقط آمن بقدرة اللــه وبراءتك...

✿ توالي الأهوال والمصائب وقوة الصبر

قد لا يصف الإنسان ما يحدث له مع ذكر التفاصيل والأمور الخاصـة والمواقـف المؤثرة لكن يمكنه فقط أن يكتب عبارات مشهودة مثل (هذا يوم مميـز مـن ناحيـة المآسي) أو (حدث تغيّر جذري في هذا اليوم قلب الحيـاة التـي تعـودت عليهـا لفـترة رأساً على عقب).... مثل هذه العبارات والكتابات تكون موجهـة لـذات الإنسـان لأن الشخص قد يقرأ ما كتبه في الماضي إنها أحاسيس نهـديها للمسـتقبل فـألم اليـوم قـد يتحول إلى نعم وعطايا وهبات ومنح مستقبلية، أقـول لـنفسي في المسـتقبل أننـي لم أجـزع ولم أفقـد صـبري...، في حـالات كثـيرة تتـوالى عـلى الإنسـان الهمـوم والأحـزان ويتعرض لظروف لا ترحم ويتأذى شعوره منذ قدومه إلى الحياة ثم فجأة يتغـيّر كـل شيء وتهدأ الأحوال والأجواء وينبعث نور دافئ في الروح ويشـعر الشـخص أن زمـن الآلام والجروح ولى لكن تعود حياته فتصبح أقسى وتتخذ الأحداث منحـى جديـد.... عقبات وتحولات وأنماط أخرى من المشاكل عدا عن الخوف من المستقبل والحرمـان من الأمان، قوة التحمل والصبر أقوى من أي مصيبة، وقد يغشى الإنسـان عـدم تـأثر مع صمود ليس كبرودة الأحاسيس وانتشار الصقيع في الأعضاء إنها قوة لا مثيل لها لا يحصل عليها الإنسان إلا بعد أن يمر بمحن صعبة، قلت لنفسي إنما يحدث قدره اللـه لحكمة لا أعرفها وقد تقربنـا الخطـوب مـن أحلامنـا مهـما تكالبـت علينـا الأحـزان، الصدمة... لفظت هذه الكلمة بتعالي لأنني أصبحت أكبر (نفسياً) وفي مستوى أرفـع

وأجل من مستوى الصدمات، لم تعد نفسي قابلة للاختراق، أنا عصية الدمع... نعم وأكثر لكن ليس بواسطة الكبت... عصية على الأهوال والمخاوف، تؤثر التغيّرات على النفس والجسد وتجعل الإنسان في حالة ضعيفة... إنها تكسر شوكته.... لكن بعد أن يتأقلم الإنسان مع تلون الواقع بألف لون ومع المفاجآت (الغير سارة) يصبح شجاعاً ويكتسب قوة وجرأة لم يمتلكهما من قبل أو لم يراهما في نفسه حتى أنه قد لا يعرف نفسه لكنه سيكون سعيداً بالطبع وسيتفرغ لمواجهة الواقع بعد التكيف وحينها سيكتشف العملاق الذي بداخله.......

❖ الموت والمصائب الاخرى وتجنب الألم

أعتقد أن تذكر الموت في بعض الأحيان مفيد حتى ندرك أن المصائب الأخرى هراء بالنسبة للموت، جميعنا نرى الناس وهم يهربون من المشاكل عن طريق توريط أنفسهم في مشاكل أخرى... مثال: الفتاة التي تتزوج لتتخلص من ظروفها السيئة أو من خلافاتها مع أسرتها، حسناً أنا لا أدعو إلى شيء محدد وأنا صادقة في كلامي لأنني أناقش فكرة فلسفية ستقلل المعاناة التي نتعرض لها ليس لأن الألم حق والله خلق الإنسان في كَبد ولكن لأننا نهرب من الألم فيأتينا بكمياة مضاعفة ويصبح كينابيع الأبدية لا يفنى ولا ينضب ولا ينتهي..... بيد أنني أتساءل فقط: إذا كنا سنتألم في كل الحالات وحتى عندما نشبع ونرضي احتياجاتنا نشعر بالملل والسأم والفراغ المقيت الذي يتحول إلى ألم مزعج يهيّج الأعصاب... إذاً لماذا نتجنب الألم لماذا لا نرضى بما قسمه الله ونحلم في نفس الوقت، هذا الكلام لا ينطبق على جميع الناس ولكن بالنسبة لي أنا قررت أن أحلم وأكافح في نفس الوقت لأنني لن أتفادى الألم أو ما يقوله بعض الناس مثل: لا تتصرف بهذه الطريقة وإلا ستعاني وسينبذك المجتمع وقد يقال لك هذا



الكلام في حالة تكون فيها على صواب أو عندما تبذل جهدك لتفعل شيئاً يجعل الحياة ذات قيمة...

عليك أن تقول هذه العبارة بشجاعة: أنا أؤمن بصحة ما فعلته ومستعد للوقوف أمام الله لأقول له: هذا هو طموحي، ثقتي بالله ناتجة عن إيماني بأنه هو الذي خلقني هكذا... لا أقتنع بالأشياء التافهة وخالقي هو الذي سيساعدني لأنه خلقني من العدم، إذا كنت سأفعل شيئاً لا أحبه لأتجنب المعاناة أو الألم فمن الأفضل لي أن أعاني دون أن أتصرف ضد شعوري لأن سحق المشاعر لتجنب الألم أو أحكام بعض الأشخاص اللامبالين هو الذي يجعل الإنسان شقياً وتعيساً وينسى أن الله منحه نعمة الاختيار والإرادة وفي النهاية ما الشيء السيء الذي سيحدث وسيكون أسوء من الموت... الجواب: لا شيء... هل هناك جواب آخر؟

أعتقد أن كثير من الناس يُشهروا سلاح الألم والخوف لإجبار أشخاص آخرين على فعل أشياء معينة لا يحبونها... وللعلم هذه إحدى أهم طرق غسيل الدماغ فغسيل الدماغ يحدث أيضاً عن بعد بالتعذيب النفسي واستغلال أسمى المشاعر أو المشاعر التي قد تتحول إلى إنجازات، توجد أيضاً حقيقة أساسية لمن يبحث عن ذاته أو عن السعادة أو عن أي شيء آخر غير التعاسة: بعض الأشخاص الجاهلين أو الذين لا يحبون الشخص بصدق يستغلون الضغط النفسي الذي يمر به الشخص بسبب ظروف معينة مثل حادث أو مرض ليوجهوا له الضربة القاضية التي تفقده توازنه وصموده لأنهم يعلمون أنه في الأصل على شفير الهاوية وسيسقط في أية لحظة ومن يفعل هذا يكون شخصاً حقيراً ومن أعداء النجاح والتقدم، ورغم كل هذا تعد الاستجابة للضغط النفسي خطيئة تدل على ضعف وذل... إنها صورة بالية وشكل



بشع من أشكال الرضوخ لا يمكن وصفه.... أنا لا أعرف جميع أصناف العذاب التي قد يتعرض لها الإنسان فنحن تحت رحمة قدر الله والمآسي لا تعد ولا تحصى لكنني أعرف أن الله موجود عندما أكون في خطر وهذا جزء من روحي وليس من جسدي لأن الله تكلم معنا عندما كنا أرواح فقط وقال لنا أنه ربنا.... يمكننا جميعاً أن نتذكر هذا الموقف الجميل عندما نكون في مأزق، وفي النهاية طالما أن الشبع والتخمة يؤديان إلى الملل والسأم فهذا يعني أن المعاناة التي تحدث عندما لا نفعل شيئاً نكرهه (لتحقيق أهدافنا العظيمة) أو عندما لا نهين أنفسنا لتجنب الألم أو ما يقول عنه الآخرون أنه مصير أسود (بالنسبة لهم) هي لذة ومتعة جميلة، هذه الأفكار تعتمد على مبادئك في الحياة وعلى الإنجازات التي ترغب بتحقيقها لتصل إلى هدفك....

ملاحظة: إن كنت أيتها المعاناة الدنيئة تستغلين خوفي لتجعليني بلا إرادة ماذا ستفعلين إذا تخلصت من خوفي؟؟؟... أين ستكونين عندما تفقدين تأثيرك علي؟؟؟... أعرف أن الحياة الدنيا لا تقارن بالجنة ولن تكون كالجنة ولكنها لن تكون جحيماً كجحيم يوم القيامة، وإن كانت نوعاً من أنواع جحيم الألم فلجحيم الدنيا درجات أيضاً وقد يجعلنا الله نعاني ونتعرض للمصائب لنفرح عندما نحصل على ما نريد في آخر المطاف......

- قضاء الله واختيار العبد... توضيح هام

ما العلاقة بين الاختيار وبين مشيئة الله (القضاء والقدر)، قرأت هذا الموضوع بعد أن شعرت بالفضول فالناس عادة لا يفهمون هذا الموضوع كما يجب، أولاً هناك شيء لا يوجد اختلاف عليه أو المفروض أن لا ننكره وهو أن الإنسان له القدرة على الاختيار (حسب قوله تعالى: لمن شاء منكم أن يستقيم) لكن قال الله أيضاً: وما



تشاءون إلا أن يشاء اللـه... إذاً اختيار الإنسان ومشيئة اللـه لا ينفصلان عن بعضهما ولا يصح أن ننفي أياً مـن هـذين الأمـرين، وإذا أردنـا أن نطبـق هـذا الكـلام عـلى مـا يحدث في الواقع سنجد أن الحياة كلها تمثل هذا الكلام... مثـال: إذا أراد شـخص مـا أن يتزوج سيختار شريك حياته وفق ما يرغب ولكن اختياره يندرج تحـت مشـيئة اللــه، والمشيئة هي سبب حصول الإنسان على مقصده يتوصـل إليهـا مـن خـلال مـا يريـد... علينا أن نتذكر أن الإنسان لا يعلم الغيب إنما يتصرف بطريقة معينة وتكـون النتيجـة على شاكلة العمل، إذا قدر اللــه شـيئاًفلا راد لقضـائه ولا معقـب لحكمـه فـإذا قـدر لشخص ما الزواج من شخص محدد (هذا الموضوع بحاجة لتفسير حتى يعـرف النـاس الحقيقة) فسيقع ما قدر اللـه حتماً لكن اللـه قدر الأشياء بأسبابها التي توصل إليهـا فإذا قدر إنبات الأرض قدر أسباب ذلك من بذر وحرث ونزول مطر، وإذا قـدر لـك أن تحقق النجاح في مجال معين سيجعلك تميل إلى هذا المجال وتحبـه لتسـتمر في العمـل أو الدراسة فيه أو كلاهما.

و الآن أعتقد أن الموضوع أصبح واضح ولا لبس فيه، مشيئة اللــه لا تعيقنـا كـما يقول البعض وإن واجه الإنسان المصائب أو لم يحقق هدفـه بسرعـة هـذا لا يعنـي أن اللـه لا يريده أن يحقق أحلامه... يريد اللـه دائماً أن يجعلنا نثبت أننا صادقين.

✾ داو جرحك لا يتسع

يقول الخليفة الرشيد: (داو جرحك لا يتسع) في رسالة وجهها إلى صاحب خرسـان يطلب منه (بالتلميح) أن يقوّم ما اعوج من حكمه قبل أن يؤدي اعوجاجـه إلى عزلـه، إنها عبارة رائعة بل في قمـة الروعـة وهـي واحـدة مـن العبـارات المـأخوذة مـن أدب التوقيعـات وهـو لـون مـن ألـوان الأدب العـربي اسـتخدمه الأدبـاء في الـعصر الأمـوي



وزادت أهميته في العصر العباسي، تميّز الأدب العربي بوجود هذا النـوع مـن الكتابـات التي اتسمت بالبلاغة والدقة والإيجاز والغنى بالمعاني.

أردت أن أذكر هذه العبارة في بداية مقالي لأنها شاملة ويمكن تطبيقها على كافـة شؤون الحياة التي تكدرها المصـائب والآلام... لكـن توجـد حكمـة.... حكمـة عظيمـة، البحث عـن حـل للمشـكلة و(مجـرد البحـث) سـيقودنا إلى دروس هامـة لا نسـتطيع الحصول عليها بطرق أخرى... ولا أقول هـذا الكـلام مـن فـراغ، نسـتطيع أن نتأمـل في أذهاننا ما يجري في هذه الحياة، سنشعر بالظلم وسنتألم وسيزيد جهلنا من آلامنـا لأن قليلاً من المعرفة يهبنا الكثير من الصبر والإخلاص ولكن لماذا الإخلاص؟ هل هو إخلاص لأنفسنا؟.... أسئلة كثيرة لا تخطر على بالك في الأحوال العادية وكأن هذه الأفكار التـي تراودك فجأة كانت مدفونة تحـت جبـل جليـدي، هـذه الأسـئلة تسـاند أسـئلة كثـيرة وتقوي عزيمة المواضيع المحيرة وتؤيد تعميم الحزن، شيء من الصدق: قـد لا نحـب أن نعترف بهذا ولكنها الحقيقة القابلة للظهور في أي لحظـة مهـما تـوارت.... نحـن نحـب أنفسنا عندما نشعر بالرفاهية وعندما تتحقق مطالبنا أي أننا نحب أن نشـعر بالراحـة واللذة والأهم دافع التملك والسيطرة حتى إذا اختفت هـذه الأشـياء مـن حولنـا ذاب ذلك الشعور الذي يزين الكذب ويرفع مـن شـأنه وحينهـا سـنعرف قيمتنـا الحقيقيـة كما هي لا كما نضيف إليها.... تلك هي أسهل طريقة للاقتراب من النفس، جرب هـذا: ضـع قائمـة لأهـم الأشـياء في حياتـك سـواء كانـت أشـياء ماديـة أو أمـور معنويـة أو أشخاص تعتمد عليهم أو آمال تبنيها عـلى فكـرة تثـق بهـا وهـي أنـه هنـاك مـن قـد يساعدك، حاول وبكل قوة أن تحذف هذه الأمور مـن حياتـك وأسـس شخصـيتك مـن جديد.... اترك هذا البناء المتهالك ودعه يهوي فإذا صدقت هذه الحقيقـة وآمنـت بهـا



اعلم أنك ستصبح اكبر من عمرك (عقلياً) بعشرات السنين وإن كنـت شـاباً/شـابة أو في سن صغيرة، ستصبح أقوى مما كنت بآلاف الأضعاف حتى لو كنت في مرحلـة الخطـوة الأولى أي خطوة وضع أول حجر في البناء السماوي الذي سيمثلك... وضعته في السـماء لأنه يعتمد على يقينك بوجود الـلـه وبالتالي إيمانك بالقدرات التي أهداها لـك الـلــه، ما هو الإخلاص؟؟ سنعرف المعنى من الشعور عندما نسترجع المواقف التي حـدثت في الماضي وانطبق عليها مفهوم الإخلاص أو الأوقات التي نزلت من الجنة (مجـاز... أي أن الإنسان يشعر بسعادة لم يختبرها من قبل) حين أخلص لـك شـخص أو أخلصـت أنـت لشخص ما دون مقابل ودون أن تطلب جـزاءً أو شـكراً، فـالإخلاص هـو مـا يُقصـد بـه الصدق أو ما لا تشوبه الآفات ولا تتبعه رخص التـأويلات وهـو الـذي يعطـي الأعـمال قيمتها الحقيقية، قد يبلغ الإنسان بالإخلاص درجة الشهداء ولو لم يستشهد (مـن فقـه السنة) وقيل ايضاً أن الإخلاص هو ارتفاع رؤيتك عن الظل، وهكذا سنجد تعريفـات لا حصر لها ويبقى المعنى واحد ويظل الشعور واحد، لماذا عليك ان تخلـص لنفسـك، أن تخلص لنفسك يعني أن تقف إلى جانب نفسك وتعينها على تخطي الصعاب والشدائد وفي الظروف الصعبة يظهر الإخلاص الصـادق.... عنـدما تتصـف بربـاطـة الجـأش، مـن البراهين التي تؤكد إخلاصك: عدم كرهك لنفسك بسبب الأحداث المحيطـة بـك وأن لا تتمنى الموت والهلاك لتتخلص من الآلام (لكن يمكن أن تواجـه المـوت مقابـل تحقيـق أحلامك)، إخلاصك لنفسك هو جزء من الإخلاص لـلـه لأنك عندما تخلص لنفسك التي هي أمانة وهبها لك الـلـه تكون ممتناً لـلـه وشاكراً له ومقدراً لقيمة الحياة.

❖ أقوال إيجابية

#الإحساس بالذنب هو سبب الفشل والفقر...... **Foster Hibbard**

#إذا شعرت أنك تستحق الأشياء الرائعة ستعاقب نفسك بلا وعي إذا لم تحصل على هذه الأشياء... لهذا عليك أن تشعر بأنك تستحق أن تحقق أحلامك...... **John Harricharan**

#لا تعتبر الوجهة أو الدرب مكان لكنهما يعبران عن طريقة نظرتك للأشياء (أي كيف ترى الأشياء)...... **Henry Miller**.

#هناك معيار تستطيع من خلاله أن تحكم على أفكارك وإذا كانت أفعالك مناسبة لك... هذا المعيار هو: هل جعلتك أفكارك وأفعالك تشعر بالسلام الداخلي؟؟..... إذا لم تشعر بالأمان والسلام فهذا يعني أنه يوجد خطأ ما لذا عليك أن تواصل البحث، إذا شعرت بالسلام الداخلي استمر فهذا ما سيجعلك تشعر بالسعادة.
#أفكارنا هي المسؤولة عن الحالات المزاجية التي نمر بها..... Joe Vitale و Larina Kase (من: ما الذي يوقفك؟؟.. توقف عن تدمير ذاتك بشكل متعمد Self Sabotage)

#حتى تتغيّر الأشياء عليك أن تتغيّر... حتى تصبح الأمور مختلفة عليك أن تكون مختلفاً (أي بمعني التميّز أو أن تكون مختلفاً عما كنت عليه في الماضي)... قبل أن تحقق النجاح المادي يجب أن تنمي شخصيتك...... **Jim Rohn**.

#هذا هو الخطر الذي سيواجهك عندما تتغيّر: الأشخاص الحاليين قد لا تعجبهم شخصيتك الجديدة، لكن الأشخاص الذين ستلتقي بهم فيما بعد سيحبونك........ **Lisa Alther**.



#السر الحقيقي للسعادة هو أن تؤمن بنفسك... وأن تكون لديك ثقة بالنفس وأن تحاول أن تحافظ على نفسك من خلال أفكارك وقراراتك..... **Kirsten Dunst**.

#تقبع فكرة المرء عن نفسه في مركز شخصيته وتؤثر على جميع جوانب السلوك... على قدرة الشخص على التعلم... على النمو والقدرة على التغيّر، التصور الإيجابي للذات هو أفضل وسيلة للتحضير للنجاح......... **Dr. Joyce Brothers**.

#لماذا علينا أن نعيش حياة طويلة إذا كنا سنملؤها فقط بالمحافظة على الجسم وتحسين صورتنا أمام الناس؟؟.. ماذا نريد أن يقول الناس عنا بعد أن نموت؟.... هل تريد أن يقولوا كلاماً مثل: كان يبدو أصغر من سنه بعشر سنوات؟؟

#إذا لم يعجبك أسلوبك في الحياة.. لا تقلق.. تستطيع أن تغيّر نفسك...... **Zig Ziglar**

#لا أحد يستطيع أن يجعلك تشعر بالسوء (أي أن تكون لديك مشاعر سلبية) دون أن توافق على هذا..... **Eleanor Roosevelt**.

#آراء الناس عنك ليست حقيقة..... **LeRoy Washington**.

#كلما انخفض مستوى تقديرك لذاتك كلما أصبح تقبلك لأن تكون سعادتك بيد شخص آخر أسهل....... **Hellen Hemphill**.


أسئلة لاختبار ذكائك في (الألم).... معلومات عن الألم



1. مفردات طبية: يدل مصطلح (**myalgia**) على ألم في: العضلات- ألم طويل الأمد- ألم بسيط- كل الأجوبة السابقة..

الجواب: يدل على ألم في العضلات.

2. الألم في مكان بتر القدم يعد: ألماً خيالياً- ألم غير مرئي- ألم وهمي- مجرد ألم.

الجواب: ألم وهمي **phantom pain** ..... الألم الوهمي في الأطراف المقطوعة هو ألم مختلف الشدة قد يكون خفيفاً أو شديداً في المنطقة التي بترت منها القدم أو الطرف.. تستمر النهايات العصبية في منطقة البتر في إرسال إشارات الألم إلى الدماغ.. فيتفاعل الدماغ مع الألم كما لو أن القدم موجودة.

3. تعمل (مسكنات الألم) على تسكين الألم من خلال تهدئة النهايات العصبية المتهيّجة. (صح أم خطأ تمنع مسكنات الألم عملية نقل الألم إلى الدماغ من خلال تأثيرها على تكون (رسالة الألم).

4. كيف نشعر بالألم؟؟ هل من خلال الدماغ أم من خلال النهايات العصبية؟؟

الجواب: يتواصل الدماغ مع الأعصاب باستمرار... يعمل الدماغ مع الأعصاب لمعرفة كل شيء يحدث في الجسم مثل: الجوع والوظائف اللاإرادية كالتنفس والاستجابات اللاإرادية كالألم... عندما يكون الجسم



في حالة ألم يعمل الدماغ مع الأعصاب لمعرفة مكان الألم وشدّته.. إذا فالشعور بالألم هو نتيجة للتواصل الحاصل بين الدماغ والأعصاب.

5. المصطلحان **arthralgia**" و"**neuralgia**"يدلان على: ألم في المفاصل وألم في الأعصاب.

6. هل يشعر الدماغ بالألم؟؟ تشعر النهايات العصبية بالألم وترسل إشارات لتعلم الدماغ بوجود خلل.... ولكن الدماغ نفسه لا يشعر بالألم...

7. صح أو خطأ: ألم الكتف هو من أكثر آلام المفاصل شيوعاً. الجواب: خطأ.... الأكثر شيوعاً هو ألم الركبة ثم ألم الكتف ثم الأصابع ثم الورك.

8. ما هو الألم المقاوم للعلاج الطبي هل هو الألم الحاد أو المزمن؟؟ الجواب: الألم المزمن.... الألم المزمن هو الألم المقاوم والذي يستمر لمدة طويلة لأنه يقاوم العلاج ويبقى لفترة طويلة حتى مع تناول الأدوية، بعض هذه الأدوية قد تخفف من شدته أو تسكن الألم لفترة محدودة ثم يعود للظهور من جديد بعد انتهاء مفعول الدواء.... مثال على الألم المزمن: الشقيقة، أما الألم الحاد فينتج عن أذية محددة ويعالج بعلاج الأذية.

9. جاءت كلمة (**pain**) من الكلمة اللاتينية (**poena**) وتعني: معاناة- خوف- عقاب**penalty**.



الجواب:عقاب أي من كلمة **penalty** .

10. هناك مقياس للألم في المجتمع الطبي يتراوح من.... إلى........ الجواب: من صفر إلى عشرة..... يقيس المجتمع الطبي الألم باستخدام أرقام تتراوح بين صفر وعشرة وهذا يساعدهم في قياس الألم وعلاجه، الرقم صفر يعني غياب الألم أما الرقم عشرة فيعني أن المريض في أسوء حال، يستخدم هذا المقياس للمقارنة بين حالة المريض قبل العلاج وبعده ولتحديد مسكن الألم الأكثر فعالية.

11. يشتق مسكن الألم (المورفين) من......... الجواب: من الأفيون (**opium**).... المورفين (مخدر) هو مسكن ألم ذو مفعول عالي، وهو القلويد الرئيسي في الأفيون المستخلص من مادة الخشخاش، اشتق اسم المورفين من (**Morpheus**) وهو الابن الخرافي للنوم وإله الأحلام، يشتق الهيروئين من المورفين، يؤثر الهيروئين على المنطقة التي تدرك الألم في الدماغ (تنقل الألم إلى حيّز الإدراك).

12. تستخدم (**narcotic medication**) للتخدير...(صح أم خطأ) الجواب: اشتقت كلمة **narcotic** من الكلمة اللاتينية (**narkotikon**) والتي تعني الخدر أو فقدان القدرة على الإحساس أو أن الشخص لا يستطيع أن يتحرك. هناك العديد من المواد المخدرة التي تسكن الألم بواسطة إضعاف الأحاسيس، تستخدم الأدوية المخدرة لتسكين السعال



وكمضادات إسهال **anti-diarrheal** ... قد يدمن الشخص على هذه الأدوية فلا يستطيع التخلص منها أو التوقف عن استخدامها.

13. أنت في حالة **analgesia** يعني....... الجواب: أنك لا تستطيع أن تشعر بالألم وأنت مستيقظ.

أسئلة وأجوبة عن متلازمة التعب المزمن (هام جداً)

1. مصطلح **chronic** في **chronic fatigue syndrome (CFS)** يعني: قاتل **fatal**- قابل للشفاء **curable- long term** طويل الأمد- غير قاتل.

الجواب:**long term** لمدة طويلة.... المرض المزمن هو مرض يستمر لمدة طويلة أي ثلاثة أشهر أو أكثر، لا يمكن الوقاية من المرض المزمن باستخدام لقاحات، لا يوجد علاج لمتلازمة التعب المزمن (على حد قولهم).

2. الناس في عمر أربعين وخمسين سنة هم أكثر عرضة للإصابة بمتلازمة التعب المزمن. هل هذا الكلام صحيح؟؟

تصيب متلازمة التعب المزمن أكثر من مليون شخص في الولايات المتحدة الأمريكية.... تشير الأبحاث إلى أن الأشخاص في الأربعين والخمسين سنة أكثر عرضة للإصابة بالمرض لأن هذا المرض يكون أكثر شيوعاً عند الأشخاص في هذه السن.



3. أي من الحالات التالية تشبه أعراض متلازمة التعب المزمن؟؟ (فرط نشاط الغدة الدرقية- قلة النوم- النوم الإنتيابي **narcolepsy**)- (أمراض الاكتئاب- الداء ثنائي القطب- الفصام)- (اضطرابات هرمونية- السمنة- الكحول- سوء استخدام العقاقير المسببة للإدمان).

الجواب: كل هذه الحالات تشبه أعراض متلازمة الضعف المزمن...... هناك الكثير من الأمراض التي تشبه متلازمة التعب المزمن مثل داء وحيدات النوى الإنتاني **mononucleosis** وهو داء معد وخطير ناتج عن إصابة فيروسية ويتسم بالحمى وبعقد لمفاوية منتفخة وبالتهاب الحلق وشذوذ في الكريات اللمفاوية، وكذلك داء الأكل **eating disorder**، السرطان، أمراض المناعة الذاتية، والأمراض شبه الحادة **subacute infections**، التداخلات الدوائية بين الأدوية الموصوفة (هذه الأخطاء تؤدي إلى أعراض تشبه أعراض متلازمة التعب المزمن وهذا ما يبين خطورة التداخلات الدوائية).

4. أعراض متلازمة التعب المزمن تتضمن : التهاب الحلق- ألم في العضلات- ألم في المفاصل. صح أم خطأ؟؟

الجواب: معلومة صحيحة.

5. كيف تشخص داء متلازمة التعب المزمن؟؟

الجواب: لا يوجد اختبار لتشخيص مرض التعب المزمن...... بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من أعراض متلازمة التعب المزمن يجب أن



يعرضوا على طبيب ليقيّم حالاتهم لأن أعراض هـذا المـرض تشـبه أعـراض الكثـير مـن الأمـراض (الجسـمية والنفسـية) منهـا مـا ذكرناهـا في السـؤال السابق مثل الفصام والنوم الانتيابي.

6. يظهر مرض متلازمة التعب المزمن والاكتئاب معاً.... هل هذا صحيح؟؟

الجواب: هذا الكلام صحيح، غالبـاً مـا تظهـر متلازمـة التعـب المـزمن مـع الاكتئاب... ولكن الاكتئاب لا يسبب الإصـابة بمتلازمـة التعـب الـزمن، مـع ذلك العديد من مرضى هذه المتلازمة لا يعانون من أمراض نفسية.

7. يمكن عـلاج متلازمـة التعـب المـزمن ب: (العـلاج الفيزيـائي)- (الجراحـة)- (تهدئة الأعراض ومحاولة التحكم بها)

الجواب: لا يوجد علاج لمتلازمة التعـب المـزمن كـما ذكـرت مسـبقاً يمكـن فقط تهدئة الأعراض والتحكم بها (مثـل الـتحكم بـنمط الحيـاة) والعـلاج الفيزيائي...

ملاحظة: يمكن التحكم بالأمراض المزمنة قليلاً والتخفيف مـن حـدتها عـن طريق تغيير نمط الحياة لجعله يتناسب مـع الأسـلوب الـذي يتوافـق مـع المرض ويقلل من حدته، فمـثلاً في مـرض الشـقيقة يجـب الـتحكم بـنمط الحياة مثل مواعيد الوجبات وأوقات النوم بحيث نجعل مواعيد الوجبـات وأوقات النوم متطابقة في كل يوم.

8. من الذي يصاب بمتلازمة التعب المزمن أكثر..... الرجال أم النساء؟؟

الجواب:النساء...... تصاب النساء بمتلازمة التعب المزمن أكثر من الرجال بأربع مرات.

9. هل تعد متلازمة التعب المزمن من الأمراض المعيقة مثل مرض قصور القلب الاحتقاني والتصلب المتعدد؟؟

الجواب: للأسف نعم، تكون أعراض متلازمة التعب المزمن حادة وعواقبها وخيمة...... لذلك تعد متلازمة التعب المزمن معيقة مثل مرض التصلب المتعدد، الذئبة الحمامية، التهاب المفاصل الروماتويدي، قصور القلب الاحتقاني.

10. يمكن أن تتطور متلازمة الألم المزمن بعد:

الجواب: في بعض الحالات قد تتطور متلازمة الألم المزمن بعد الأمراض مثل داء كثرة وحيدات النوى الإنتاني والإنفلونزا.... أو بعد فترة من التعرض لضغط غير معتاد... قد تتطور متلازمة الألم المزمن بدون إنذار مسبق وبدون الإصابة بأي مرض.

11. لا يصاب الأطفال بمتلازمة الألم المزمن... هل هذا صحيح؟؟

الجواب: خطأ.... مع أن متلازمة التعب المزمن أقل شيوعاً عند الأطفال منها عند البالغين إلا أن الأطفال قد يصابوا بها خاصة في سنوات المراهقة.



12. ما هو الوصف الطبي الأنسب لمتلازمة التعب المزمن؟؟ (يقلل التعب من قدرة الشخص على العمل والإنجاز) أو (التعب هو فقدان الطاقة) أو (الشعور بالنعاس)

الجواب: التعبير الأنسب طبياً هو: يقلل التعب من قدرة الشخص على العمل والإنجاز وهذا يشمل الناحية الجسدية والعقلية.

13. أي من الأمراض التالية له أعراض أشبه بأعراض متلازمة الألم المزمن؟ (الإنفلونزا؟) أو (**insomnia** عجز مزمن يتمثل في عدم القدرة على النوم أو عدم القدرة على الاستمرار في النوم لفترة من الزمن؟) أو (**fibromyalgia** مرض يؤدي إلى آلام مفصلية وعضلية وتعب؟) أو (**pneumonia** ذات الرئة).

الجواب: مرض **fibromyalgia** ذو أعراض أشبه بمتلازمة الألم المزمن لكن هناك أعراض في متلازمة الألم المزمن لا توجد في **fibromyalgia** مثل التهاب الحلق وانتفاخ العقد اللمفاوية.

14. كثرة الانفعال والمزاجية من أعراض متلازمة الألم المزمن... هل هذا صحيح؟؟؟

الجواب: خطأ....... من هذا المرض الشعور بالضيق بعد القيام بجهد بدني أو عقلي، نوم غير مريح، قصور في الذاكرة والتركيز، آلام، صداع.



متى يكون (الألم) إيجابي؟؟

تعلمت من تجارب الحياة ومن الأحداث التي مررت بها أن كل شيء قد يكون إيجابي حتى التعب والألم، وقد تكون الأشياء التي تُشعرنا بالراحة مثل الغنى ووجود متسع من الوقت للتسلية والتنزه سبباً في الشقاء والتعاسة.... قد نشعر بالملل عندما لا توجد تحديات تحفزنا وتدفعنا لإخراج قدراتنا الكامنة ولإبراز قوتنا التي قد لا تظهر إلا في مواقف معينة، عندما يمر الإنسان بظروف صعبة أو بضيق شديد لا يرى في هذا سوى الألم والمعاناة..... هذا يحدث لكل الناس، والأمَر من هذا هو ذهاب مشكلة مقلقة وقدوم أخر بشكل متتالي وهذه الحال تثير أعصاب الإنسان حتى ليعتقد أنه يتمزق.... وتطفو مشاعر اكتئاب على سطح روحه تجعله ينسى الأمل وتضعه في خانة اليأس المحكمة الإغلاق... وينطوي على نفسه معتقداً أنه لن يفهمه أحد مهما حاول وحتى لو عرف بالمنطق القويم أن كلامه بعيد عن الصواب وأننا قد نلتقي بمن نحبهم بشكل مفاجئ دون أن نخطط لهذا وقد نلتقي بأفضل الأصدقاء ونحن في ذروة عذابنا، هناك سبل لا نراها بالعين المجردة لكن نستطيع أن نشعر بها لو صممنا على إيماننا بوجودها، هناك من يعترض على قضاء الله عندما لا يصدق أن ما يحدث قد يحدث وهناك من يدعو الله أن لا يمر أحد بما يمر به، قد يولد الألم مشاعر نبيلة نادرة.... قرأت قصة فتاة أصيب والدها بسرطان البنكرياس وهو سرطان شديد الخطورة.. تشير الإحصاءات إلى أن الإصابة بسرطان البنكرياس يعني الموت المحقق في معظم الحالات (من 90%-99% من الحالات).. لقد عانت هي وعائلتها بسبب مرض والدها لكنها تعلمت أشياء لم تعرفها من قبل ولم تكن لتعرفها لولا مرورها بهذه التجربة.... قالت في النهاية أنها تتمنى أن لا يصاب أحد بهذا السرطان، عندما يدفع



الألم الإنسان إلى إسعاد الأشخاص الذين يعـانون وتضـميد جـراحهم حينهـا يكـون الألم إيجابي وذو هدف سامي، اتفق جميع الفلاسفة على أن العطاء يجعـل الإنسـان يشـعر بالسعادة أكثر من الحصول على ما يريد، إذا حاول كل شخص يتـألم أن يسـعد شخصـاً آخر يمر في مشكلة لن يكون الألم ألماً..... قد يؤدي الألم إلى التلاحم وبناء علاقات الحب والصداقة والأخوة، يخطئ الآخرون عندما يعتقدون أن العلاقات الاجتماعية تبنى مـن خلال حضور المناسبات الاجتماعية بكثرة والجلوس مـع النـاس لفـترات زمنيـة طويلـة، الإنسان الذي يحترم آلام الآخرين ويستطيع أن يشعر بها دون أن تظهـر عـلى وجههـم تعابير تدل على المعاناة هو إنسان متميز حتى وإن لم يعرف الناس أهميته.

✱ طائر النورس المتميّز

ينتشر الإبداع والتميـّز حولنـا وفي أنفسـنا (إن أحسـنا اسـتغلاله) انتشـار النـار في الهشيم يمكن للإنسان المبدع أن يرى الإبداع في كل شيء حوله وأن يلاحـظ الإيجابيـات حتى في الأمور التي قد يحكـم عليهـا بالفشـل وبأنهـا سـيئة (و لا تحسـبوه شر لكـم)، فمثلاً نستطيع أن نقول بأن الأشخاص الفاشلين مبدعين في الفشل حيث أنهـم ضـخموا الفشل وساروا في درب التقاعس والكسل حتى وصلوا إلى تلك النتيجة، إذا سنعرف عبر تلك الملاحظات بأن العقل مبدع وذكي لكنه يكبر في الجانب الذي يختاره الإنسان فـإذا قرر الإنسان أن لا يفعل شيئاُ سيتعود عقله على الفراغ وسيصبح غبياً إلا إذا غـيّر رأيـه وقرر أن يكسر الدائرة المغلقة التي تقوده إلى الخواء.

كما قلت الإبداع منتشر في كل ناحية وهذا يذكرني بمقولة معبرة لإحدى المعلمات (مدرسة رسم) قالت فيها: لماذا يبدع الفنان (الرسـام) بطريقـة ملفتـة للنظـر؟؟ ولمـاذا يتـأثر عنـدما يـرى الأشـياء فيحولهـا إلى لوحـات فائقـة الجـمال؟... أجـل لا بـد مـن



وجود شيء مختلف لدى الفنان فما هو يا ترى؟... الجواب: إنها نظرته فالفنان لا يـرى الأشجار والبحر والسماء كما يراها الشخص العادي الذي ينظر للأشياء بنظـرة سـطحية وسريعة وشتان مـابين هـذا وذاك، بالإضـافة إلى وجـود الخيـال الخصـب عنـد الفنـان وكذلك العاطفة النبيلة وحب الطبيعة.

حتى الحيوانات مع أنها تفتقر للقدرات الموجودة عند الإنسان إلا أنهـا قـد تبـدع إبداعاً عظيماً ففي أحد الأفلام ويدعى قصة العقل تـم التطـرق إلى موضـوع هـام كـثر الكلام عنه ألا وهو ذكاء الشمبانزي، هـذا النـوع مـن الحيوانـات ذكي جـداً ولـه حيـاة اجتماعية معقدة وهو قادر على عمل حركات يدوية لطيفـة تشـبه التـدليك، اسـتطاع العلماء أن يدربوا أنثى شمبانزي عـلى الـربط بـين الأشـكال والأسـماء فبرعـت في هـذا وكانت تفهم بعض الكلام الموجه إليها عندما كانوا يخاطبونها... هذه القدرات العجيبة التي تكونت لديها عبر التدريب رغم أن قـدراتها ضـئيلة في الأصـل يمكـن أن تنمـو إلى أضعاف أضعافها عند الإنسان.

تكلمت عن أمور عديدة لترسيخ مفهوم التميّز عند أي شـخص، والآن وصـلت إلى موضوع طائر النورس، هناك رواية رائعة تدعى (النورس جوناثانا ليفنكستون) للمبدع ريتشارد باخ، المخرج هال بارتليت الـذي أخـرج العديـد مـن المواقـق الغريبـة أراد أن يصور فلماً لهذه الرواية فصور ستة آلاف طير من طيور النورس في خمسـة عشر ولايـة أمريكية للحصول على صور معينة، مـع ذلـك أراد هـذا المخـرج أن يجـد طـائر نـورس ذو مواصـفات خاصـة ليلعـب دور البطولـة في هـذا الفلـم وظـل يبحـث عـن هـذا (الطائر البطل) حتى تبقى ثلاثة أسابيع على موعد القيام بتصـوير المشـاهد الهامـة في الفيلم ولم يجدوا هذا الطائر وكـادوا أن يفقـدوا الأمـل في إيجـاده، وذات ليلـة جلـس



المخرج مع فريق العمل في مطعم على شاطئ البحر حيث كان هناك مئات من طيور النورس، فكر المخرج في هذا المأزق الذي وقع فيه وسأل نفسه: كيف سيصور الفيلم بدون الطائر البطل، وفجأة حدث ما لم يكن في الحسبان..... ساد سكون غريب وابتعدت جميع طيور النورس ثم ظهر طائر نورس جميل الشكل ووقف أمام باب المطعم ثم اقترب من المخرج، أثار هذا الطائر المذهل انتباه الجميع لأنه كان متميزاً ويمكن لأي شخص يراه أن يجزم بهذا، أكد خبراء الطيور الذين كانوا بصحبة المخرج أن هذا الطائر زعيم قبيلته ومن الصعب الإمساك به حتى لو بواسطة شباك الصيد، مع ذلك فقد حالف الحظ المخرج عندما أمسك أحد مساعديه بقدمي الطائر فحاول الطائر الخلاص دون جدوى، روض المخرج هذا الطائر الغير عادي واستخدمه في فيلمه، ثم طلبت شركة سينمائية أخرى أن تستخدم هذا الطائر بشرائه من المخرج ولكنه رفض وأعاده إلى المطعم من جديد.... إلى حيث وجده أول مرة حين كان يحلق في أجواء الحرية.......

طفلة عبقرية مصابة بالتوحد!!

عندما يحلم أي زوجان بإنجاب الأطفال يفكرون بطفل سليم وصحته ممتازة ولا يشكو من أي خلل، وتختلف الأحلام باختلاف أفكار الناس... فهناك من يحلم بالأولاد ليخدموه ويريحوه، وهناك من يحلم بالأولاد ليعطيهم ما افتقده كما يوجد أشخاص يرغبون بإنجاب أطفال ليعاملوهم بقسوة كما عاملهم من قبل آباؤهم وبهذه الطريقة يأخذون حقهم، وهناك من لا يعرف لماذا يريد أن ينجب مزرعة أولاد!.

لكن والد هذه الطفلة العبقرية التي سأتحدث عنها لم ييأس ولم توجد حدود لحبه لابنته المصابة بالتوحد منخفض الأداء الذي لا يدرك فيه الشخص وجود أشخاص



آخرين أو لا يستطيع التعامل معهم، لم يشعر الأب بالإحباط رغم أن ابنته لم تُظهر أي تحسن في البداية، أصر الوالد على تعليم ابنته وبذل كل غالي ونفيس في سبيل مساعدتها، كانت هذه الطفلة غير قادرة على التكلم أو التواصل مع الآخرين ومعاقة حركياً، منعتها الإعاقة في البداية من المشي والجلوس... حتى حدث شيء غريب، يقول الأب: صدمت عندما علمت أن ابنتَي مصابة بمرض يعيق تطورها العقلي، ويقول أيضاً: عندما أنظر إلى عيني ابنتي أرى ذكاءً مميزاً وهذا ما يزيد أملي ويجعلني أصر على مواصلة تعليمها حتى تتحسن...، قال الناس لوالد الطفلة: توقف عن إنفاق الكثير من المال فلن ترى أي تقدم واضح... فقال: لا أستطيع أن أستسلم.... لا أستطيع...، يقول الخبراء لوالدي كارلي: المرحلة المبكرة في حياة كارلي حساسة... افعلوا ما تعتقدون أنكم بحاجة للقيام به وإذا لم تنجح إحدى الطرق جربوا طريقة أخرى.

علم الخبراء كارلي على تدوين ما تفعله على الكمبيوتر فتعلمت طريقة الكتابة لتعبر عن نفسها ولتنشر أفكارها.

كانت سعادة والد كارلي عظيمة عندما بدأت ابنته تتحدث إليه بواسطة الكتابة.... كان شعوره أكبر من أن يوصف، قال الأب: لقد كنا نتكلم أمامها لسنين طويلة وكأنها غير موجودة.

مما كتبته إحدى الفتاتان المصابتان بالتوحد (كارلي): لا تعرف كيف ستشعر إذا كنت مكاني... لن تستطيع أن تجلس وكأن قدميك على النار أو كأن مجموعة كبيرة من النمل تمشي على يديك، ينظر الناس إلي ويعتقدون أنني خرساء لأنني لا أستطيع أن أتكلم، أتمنى أن أكون كأي طفل لكنني لا أستطيع لأنني كارلي، أنا مصابة بالتوحد



لكن هذا ليس كل شيء... فكروا قبل أن تحكموا علي، يحصل الناس على المعلومات من الخبراء لكن إذا كان الحصان مريضاً لن تسأل السمكة عن هذا بل يجب أن نعرف هذا من الحصان، تقول هذه الطفلة: إذا لم أضرب رأسي بالحائط سأشعر وكأن جسمي سينفجر... إذا استطعت أن لا أقوم بحركات شاذة سأفعل لكن هذا ليس شيئاً تستطيع التحكم به، أتمنى أن أستطيع الذهاب إلى المدرسة مثل الأطفال الطبيعيين، سألوها لماذا يغطي الأشخاص المصابين بالتوحد آذانهم ويضربون أيديهم؟؟ فأجابت: إنها طريقة للتعامل مع الكمية الكبيرة من المدخول الحسي الذي يثقل كاهلنا وذلك لمنع دخول ثقل إضافي، دماغني مُعصب بطريقة مختلفة وهذا يجعلني أسمع أصوات كثيرة في نفس اللحظة... وعندما أنظر للشخص أرى صور كثيرة له ولهذا أجد النظر إلى الآخرين صعب، تقول لأبيها: إلى أبي العزيز أحب أن تقرأ لي... وأحب ثقتك بي... دائماً تمسك بيدي وتضمني... أحبك، تقول: أعتقد أن الشيء الوحيد الذي سأقوله هو: لا تستسلم سيدلك الصوت الداخلي على الطريق الصحيح كما حدث معي.

أصبح لكارلي صوت قوي، أصبحت ماهرة في الكتابة على الكمبيوتر، لديها حساب في موقع تويتر لتجيب على أسئلة جميع الناس... وهي تؤلف رواية.

هناك مقولة جميلة: يضع الله سره في أضعف خلقه.



تجربة شخص مصاب بمتلازمة أسبيرجر

يمكن التعرف على تجارب المصابين بمتلازمة أسبيرجر من خلال متابعة قنواتهم على اليوتيوب، أعجبتني قناة رائعة لأحد المصابين بالتوحد ويدعى **steve**... اسم القناة: **adultwithautism**....

تكلم ستيف في أحد الفيديوهات عن تجربة شخص مصاب بمتلازمة أسبيرجر شُخص مرضه وفي الرابعة والأربعين من عمره ويدعى كريس، كتب كريس عن تجربته في مقالة عنوانها **good child**، يقول كريس بأن تشخيص متلازمة أسبيرجر أنقذ حياته وكان بمثابة ضوء ساطع في طريق طويلة مظلمة، وصف حياته وتكلم عن كفاحه ومواجهته للعديد من المشاكل العقلية منها: الاكتئاب - إيذاء النفس التي جعلت إكمال أي يوم في حياته مهمة بالغة الصعوبة، وفي لحظات اليأس والإحباط حارب كريس أفكار الانتحار، قبل تشخيص متلازمة أسبيرجر شخص الأطباء حالته على أنها ذهان (**psychotic**) وفصام وأعطوه أدوية مضادة للذهان وأخرى للاكتئاب، يفشل الأطباء عادة في تشخيص متلازمة أسبيرجر بسبب وجود أعراض تشبه أعراض مرض الفصام رغم وجود اختلافات كثيرة بين الفصام ومتلازمة أسبيرجر، عانى كريس من الأعراض الجانبية السيئة للأدوية مع أنه كان يمكن أن يتعالج دون استخدام هذه الأدوية..... كانت ستختلف حياته لو عرف أنه مصاب بمتلازمة أسبيرجر، تذكر كريس كيف كانت حياته وعرف أنه جزء من مجتمع صغير يتميّز أفراده بصفات خاصة... شعر بشعور جميل (إنه شعور الانتماء)... وعرف أنه إنسان فريد وليس إنسان منبوذ وبالتالي ازداد تقديره لذاته وفهم أن المصاب بمتلازمة أسبيرجر يمكن أن يتعالج من خلال ترسيخ ثقته بنفسه ولا داعي لاستخدام الأدوية



مثل مضادات الاكتئاب، الحصول على تشخيص لمتلازمة أسبيرجر مهم بل ضروري أو يمكن أن يعرف الشخص ما إذا كان مصاب بمتلازمة أسبيرجر أو لا بعد قراءة مطولة عن هذا الموضوع وهذا سيريح الشخص لأن معرفته بوجود هذه الحالة سيفسر له كل شيء لم يفهمه في حياته بدءاً من تصرفاته ومشاعره والأفكار التي تروداه وحتى تجاربه وردود أفعال الآخرين التي ستجعله يفهم الناس بشكل أفضل ويتقبل اختلافه وإن لم يرحب الناس به لأنه ليس على المصاب بمتلازمة أسبيرجر أن يكون مثل الأشخاص الطبيعيين... أي أن لا يخجل الشخص المصاب بمتلازمة أسبيرجر من اختلافه عن معظم الناس، يقال: إذا عُرف السبب بطل العجب لكن المعرفة هنا أهم بكثير من أن تقتل الاستغراب إنها بمثابة الحصول على هوية مفقودة، يعتقد كريس بأن هذا التشخيص سيساعده على تكوين علاقات جيدة مثل كسب صداقات جديدة وسيساعده أيضاً في العمل وفي الأنشطة التي سيقوم بها.... ستتغيّر حياته بشكل إيجابي.....

✿ ماذا يقول (المصاب بمتلازمة أسبيرجر)؟؟

الغضب: في بعض الأحيان أشعر أنني سأستسلم وأرغب بالاختفاء داخل جمجمتي وأن لا أخرج أبداً.... الغضب من إصابتي بالتوحد الذي يجعلني أيأس وتنخفض معنوياتي........ عندما أشعر أن دماغي لا يعمل كما يجب..... أشعر أنني أؤدي بعض الأعمال بصعوبة أو لا أخطط بشكل صحيح.... وأحياناً لا أفهم ما يقوله الناس لي بسهولة.

اكتئب وتسيطر علي المشاعر السلبية عندما أحاول أن أحقق أهدفي.... أشعر أن دماغي لا يعمل بطريقة صحيحة..... أنا أحاول أن أكون إيجابي.... أنا طموح...



لكن عندما أفكر وأسير قدماً لا أرى شيئاً..... أنا غير قادر على تخيّل المستقبل، توجد أشياء تتعلق بالتوحد لا يفهمها الخبراء..... ولهذا لا يستطيعون أن يساعدونا، أرغب بالدخول إلى رأسي وأن أبقى فيه للأبد لكنني سأحاول باستمرار لأجعل للعالم معنى... لدي أمل بقدرتي على تغيير الحياة للأفضل......

كتب هذه الكلمات رجل مصاب بمتلازمة أسبيرجر ورغم ما يشعر بها المصابون بهذه المتلازمة إلا أنهم غيروا العالم بصدقهم وهم في سعي دائم لتحويل الألم إلى أمل...، قام العالم أينشتاين المصاب بمتلازمة أسبيرجر بأعمال عظيمة وكرس حياته للعلم والمعرفة......

✿ ثمرة عمر طويل

بعض الناس لا يقدرون جهد الإنسان مهما بلغ... وهناك أشخاص يقدرون العمل الصغير أو الذي يبدو صغيراً لكن معناه يكون عظيم، قال الرسول صلى الله عليه وسلم: لا تحقرن من المعروف شيئا ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق (أخرجه مسلم من حديث أبي ذر)، أما بالنسبة للعمل أو جهد الإنسان الذي يستغل في عمل الخير ونشر الفائدة فإنه يبدأ صغيراً ثم يكبر ويتضخم حتى يعم شذاه الكون، قرأت قصة جميلة من كتاب (أنا وأخواتها) للشيخ سلمان العودة: كان رسام مشهور يتردد على مطعم وقد قضى أربعين سنة في عمله وإبداعه (تخيل إلى أين ستصل موهبة الإنسان إذا رعاها وركز عليها بجدية وأنفق في سبيل تطويرها دماء قلبه كما يقال)، ذات يوم دخل المطعم فطلب منه المالك أن يرسم له باقة ورود ليزين بها مطعمه فرسمها له حسب الطلب وحين ذكر له المبلغ الذي ينبغي أن يدفعه اندهش صاحب المطعم وقال: كيف تطلب مني هذا المبلغ وأنت رسمتها في دقائق؟؟، فقال الرسام: صحيح



أنني رسمتها في دقائق لكنها تمثل تجربة أربعين سنة من الرسم ثم أضاف: أتدفع هـذا المبلغ أم لا؟، رفض صاحب المطعم دفع المبلغ فمزق الرسام رسمه!

العبرة: لهذه القصة معاني عميقة لا يدركها أي شخص لكنها تلامس شغاف قلـب الإنسان فهذه اللوحة جزء من ذات الرسـام.... لا يمكنـك الحصـول عـلى هـذه اللوحـة بمبلغ عادي إنها نتيجة عمل دام أربعين عاماً وثمرة جميع لحظات الماضي التـي كرسـها هذا الرسام لتنمية أغلى موهبة لديه... ستفهم سلوك هذا الفنان الواثق من نفسـه إذا أحببت شيئاً (موهبة - عمل - دراسة) وأعطيته معظم أوقاتك، مزق الفنـان الرسـم في النهاية لأنها ثمينة لكنها لا تعد شيئاً بالنسبة لموهبته.

✿ لأختبر صبري

اخترت أحد الكتب (بشكل عشوائي) لأقرأه والهدف من هذا هو اختبـار عقـلي في شتى الميادين، وبعد أن قرأت حوالي نصف الكتاب لم أفهم شـيئاً سـوى عبـارات قليلـة بين فترة طويلة وأخرى أطول وحينها لم أستسغ مسألة أن يضيـع جهـدى هبـاءً منثـوراً فقلت سأكمل القراءة لا لشيء إنما لأختبر صبري وقوة إرادتي وفجأة وفي سياق الحديث عن الزهرة الذهبية والتي يفترض أنها تنتج عن التأمل الروحي وتؤدي إلى الوصـول إلى إكسير الحياة أو فيها إكسـير الحيـاة أو تـؤدي إلى السـمو الروحـي.. يقـول الكاتـب أن اللون الذهبي أبيض لذلك يستعمل الثلج رمزاً له بعد أن ذكر الـثلج في مواضـع أخـرى وفي مواضيع أخرى... فلـم أفهـم شـيئاً أو بالأصـح ازدادت حالـة التيـه والضـياع قـرأت قول صاحب المذهب: الدنيويين الذين لا يفهمون الكلـمات السريـة في إكسـير الحيـاة لا يفرقـون بـين (الأصـفر) و(الأبـيض) عنـدما يتخـذون منهـا وسـيلة لصـنع الـذهب مـن الحجـارة... ألـيس هـذا حمقـاً؟؟، وبعـد قـراءة كلمـة حماقـة شـعرت بـالمرح...



كيف لي أن أعرف؟؟؟ ربما كنت أحد هؤلاء الحمقى الذين يتكلمون عنهم لكن على اعتبار أنني لم أفهم شيئاً قد تنطبق علي صفة الغفلة أكثر من الحماقة، لكن كيف سيكمل المرء قراءة كتاب لا يفهمه إذا لم يفسر الأمور بطريقته الخاصة؟، ثم سألت نفسي كم مرة نعجز عن الفهم فنفسر الأمور على هوانا، لكن مازلت أرى في الأمر إيجابية قد لا يراها غيري فتفسير الأمور كما أريد وقد يقصد الكاتب شيئاً مختلفاً لا علاقة له بما أفكر بيد أني قد أستفيد من توليد أفكار إيجابية بالاعتماد على شيء بلا معنى بالنسبة لي لأنني لم أفهمه...... لهذا أعتقد أن هذا الأسلوب ينمي الذكاء وهو يختلف عن رؤية الأمور التي تتأثر بهوى النفس أو بالدوافع السيئة أو عند تفسير الأمور بالظن السيء.... فهذا توليد أفكار من مكان مليء بالخير.

العيوب والنقائص... أين تكمن المشكلة؟؟

ليست المشكلة في أن يكون للإنسان عيوب في شخصيته لأن العيوب وجزء من تكوين أي إنسان... يمكن إصلاح العيوب والنقائص أو تعويضها بالإبداع والذكاء والعبقرية والهمة العالية... المشكلة هي أن يفقد تماسكه وثقته ويتضعضع نتيجة النقد الغير هادف أو الهجوم الذي يسعى إلى تحطيم كيانه، الإنسان يتوق إلى تنمية قدراته وإصلاح أخطائه والتنمية تعتمد على الثقة بالنفس وعلى وجود شخصية سليمة ونفس متوازنة ومطمئنة لم تملأها المشاعر السلبية ولم يثبطها الألم ولم يسيطر عليها الإحباط والظلم....



يقولون... ولكن هل يشعرون؟؟

إذا كنت تعيش في ظروف هادئة لن يصعب عليك أن تتكلم عن الحكمة والصبر وتحمل المصائب لكن عندما تتعرض لموقف يتطلب الهدوء وضبط النفس ستنسى ما قلته لنفسك أو حتى للناس لذا يجب أن يدرب الإنسان نفسه على الصمود الحقيقي في أرض المعركة وليس في عالم الأكاذيب... ويجب أن يضع الإنسان هذا الموضوع في الحسبان بذكره من وقت لآخر فهذا يصب في مصلحته......

يوجد أشخاص لم يعرفوا معنى المعاناة ومع ذلك يصرون على التكلم عن الكفاح، يعانون في سبيل إفساد المجتمع ثم يبكون أمام الكاميرات لاستدرار عطف الجماهير والحشود الغافلة!..... هل يعرف مدعوا العاطفة والمشاعر الجياشة شعور الأشخاص الذين يقفون في طريقهم وينهبون أموالهم ويأكلون حقوقهم؟؟؟.... على الإنسان أن يكون له مبدأ ذو تطبيقات مفيدة في الحياة قبل أن يلقي الخطب المؤثرة وخاصة إذا كان يتمتع بموهبة الخداع التي تجذب الكثيرين!.......

قالوا

*أخبرونا أنه توجد طريقة محددة للعيش.... هذه هي الحياة وعلينا أن لا نتساءل عن الأمور المتعلقة بها، علينا فقط أن نمضي عبرها...... لكن ماذا لو كانت هناك طريقة أخرى.... ماذا لو لم تكن الطريقة الأفضل.... ماذا لو كانت هناك سبل أفضل..... ماذا لو كانت هناك أشياء أخرى نستطيع الحصول عليها........ **walter wykes**



* حياة الناس كالأشجار الفتية في الغابـة... نبـات الكرمـة (نبـات متسـلق) يخنـق الأشجار الصغيرة، يمكن تشبيه نبات الكرمة بالأفكار القديمة والاعتقـادات التـي زرعهـا الأموات........ **sherwood anderson.**

لأنهم لا يفهمون!!

يقول المثل: أساء سمعاً فأساء إجابـة، ملاحظـة: السـمع لا يقـتصر في معنـاه عـلى إدراك الذبذبات الصوتية والبصر لا يقتصر على رؤية الأشياء.

من السهل أن يقول الناس عنك أنـك مجنـون أو أحمـق إذا لم يفهمـوك....، مسـألة اتهام الشخص الآخر بالخطأ أمر بسيط ولا يحتاج لجهد أو طاقة... الخطوات التي يجـب اتباعها لتجنب التفهم: تضع أفكـار سـلبية مسـبقة عـن الشـخص ثـم تتجنـب الاسـتماع للشخص كما يجب ثم تكيل له الاتهامات وتصف جرائمـه وتضـخم صـفاته السـلبية ثـم تحاول أن تؤلف قصصاً عنه وتنسب له كلام لم يقله أو تغيّر كلامه جزئياً ليناسب طريقـة تفكيرك السلبية وإياك ثم إياك أن تهـتم بصـفاته الإيجابيـة أو أن تركـز عليهـا.... وأخـيراً تكلم وكأنك مبعوث اللـه المعصوم عن الخطأ والمنزه عن كل فعل أو قول قبيح.

نعود للموضوع.. وصفت بالأعلى ما يقوم به الأشخاص الذين يسـتمتعون بـالكلام دون أن يعرفـوا حقيقـة الأمـر بواسـطة الشـعور والـتفهم وهـذا تلخـيص لمـا يفعلـون (أي غيض من فيض)، والغريب في الأمر أن بعـض النـاس لا يقتنعـون بـالمنطق لكـنهم يؤمنون إيماناً قاطعاً بأمور غير منطقية ولا تتعلق بالدين (حكم الـدين فيهـا هـو أنهـا جائزة ولا نقاش في هذا)، يقول المثـل: تطلـب أثـراً بعـد عـين!، تحـاول أن تشرح لهـم القضية ولكن الآذان الموجودة في قلوبهم وعقولهم مغلقة بشكل إرادي وهي مبرمجـة



أيضاً على عدم الإصغاء بفعل التمسك بهذه العادة التي يُعتقد أنها صحيحة لمدة طويلة، إن الاستماع إلى الشخص الآخر مع تفريغ القلب من الضغينة والرغبة بالسيطرة وتضييق الخناق على الشخص والتحكم بأفكاره وإقصاء الظنون السلبية هو الحل، رغم أننا في زمن انتشار العلم والتكنولوجيا إلا أن طريقة التفكير البدائية ستعيدنا إلى العصور الغابرة... قد لا ندرك هذا الخطر ولكنه موجود، المعرفة ليست أن يكون لديك حاسوب وجهاز آيفون وآيباد.... صدقوني هذا كله لا يعني شيئاً.... الإنسان هو كل شيء، إذا وضعت أملك في المادة والأشياء التي ستبلى مع مرور الوقت لن تكسب شيء بل ستخسر نفسك، انتشرت الكتب والمعارف وأصبح الحصول على الكتب أسهل من ذي قبل، كل ما قلته يدعو الإنسان لأن يترفع بتفكيره عن إلقاء اللوم على الناس ومراقبتهم أو الحكم عليهم حسب أهوائه وكأنه أوتي ما تقدم وما تأخر من العلم.... مهما تعلم الإنسان يبقى جاهلاً في معظم الأمور.

✽ الحياة اللاواعية

كيف نفكر؟؟ لم لا نسأل هذا السؤال ولو لمرة واحدة؟؟

كان العلماء يقولون بأننا (البشر) مخلوقات عاقلة تفكر بعقلها وتعي ما تفكر فيه، هذا الكلام صحيح إلى حد ما ولكن لماذا؟؟؟، الجواب: لأن العقل ليس الممثل الوحيد في مسرحية الوجود الإنساني، لتقريب الفكرة أكثر سأوضح الأمر باستخدام مثال بسيط: قد يصف الناس شخصاً ما بقولهم عنه بأنه إنسان واعي... ما مدى صحة هذا الكلام من الناحية العلمية؟؟ وهل هذا يعني بأننا قد نتصرف بشكل لاواعي؟؟ وما هو السلوك اللاواعي؟



سنشرح السلوك اللاواعي بطريقة مبسطة: عندما يقوم شخص ما بفعل شيء معين بنفس الطريقة فإنه حينها لن يحتاج إلى التفكير فيه عندما يقوم به، بعض الناس يعيشون حياتهم بأسرها على هذا النحو فهم معتادون على فعل أشياء محددة لذا فهم يعيشون حياتهم بطريقة روتينية دون تفكير أو تدبر ولا يخطر ببالهم ان يسألوا: إلى أين سنصل في نهاية المطاف؟، لهذا قد تجد هؤلاء الناس يقولون عبارات مثل: يمضي العمر بسرعة دون أن تشعر... نسي نفسه كل هذا الوقت... وجد نفسه فجأة في الأربعين من عمره وهكذا، الحياة لا تسير بهذه الطريقة وكذلك لا تحدث التغيّرات فجأة كما قد نظن، قد يحدث تغيّر طفيف لا نلاحظه ولا نهتم بوجوده وتستمر التغيّرات الطفيفة ولكنها لا تبقى طفيفة فمع مرور الزمن يتراكم فعل هذه التغيّرات وتجتمع فيحدث تغيّر هائل، هل تحدث الزلازل فجأة؟ وهل تتغيّر حرارة الأرض في يوم وليلة؟، بالطبع سيكون الجواب لا، الزلازل لها أسباب عديدة ولكنها قد تكون نتيجة تغيّرات قليلة الأهمية ولكن طويلة في السجل الزمني أما حرارة الأرض فلم تتغير إلا من خلال التلوث الذي تسبب به الإنسان طيلة قرون عديدة فالتلوث هو السبب الأساسي إن لم يكن الوحيد.

و هناك ظواهر ذات ترابطات وتأثيرات متبادلة تنجم عن حدث أول وقد يكون هذا الحدث بسيط جداً ويؤدي عبر التأثيرات المتبادلة مع عوامل أخرى إلى تطورات هائلة لا يمكن تصورها وهذا ما يدعى بأثر الفراشة يقول أصحاب هذه النظرية بأن رفة جناحي فراشة في الصين قد يتسبب بحدوث أعاصير وفيضانات في أبعد الاماكن من أمريكا وأوروبا، هناك فيديو عن نظرية (أثر الفراشة) في هذا الفيديو تقف فراشة أمام مرآة السائق الجانبية لسيارة فتحدث بسبب هذا سلسلة من الحوادث التي لا يمكن



أن نتخيّل بأنها قد تحدث بسبب فراشة وفي نهاية الفيديو تكتب هذه العبارة :إذا كان بإمكان الفراشة أن تفعل هذا فماذا عنك؟؟

و نعود لموضوع الحياة اللاواعية، ذكرنا أهمية التغيّرات للتنبيه على أهمية الإدراك الذي يجعل الإنسان ينظر إلى تفكيره بشكل عقلاني، بالسلوك الغير واعي قد يؤذي الإنسان نفسه وقد يقودها إلى نتائج عقيمة أو إلى تصرفات لا تحمد عواقبها، فالتدخين يصبح عادة مع مرور الزمن، ويبدأ الشخص بالتدخين ليثبت أنه أصبح إنساناً راشداً وذو شخصية قوية أو قد يستمع للمدخنين الآخرين الذين يتحدثون عن فعلها السحري وعن شعورهم بالراحة عند التدخين وهكذا إلى أن يخضع الإنسان لسطوة السجائر مع أنه هناك العديد من الوسائل والأساليب للشعور بالراحة بعد ضغط العمل كالاسترخاء والتأمل، عندما يصر الإنسان على التدخين رغم كل التحذيرات وقد يسمع بأن أحد المدخنين أصيب بالسرطان لكنه لا يتوقف لأنه لم يمرض ويعيش حياته دون خوف أو قلق وفجأة يجد نفسه بين فكي السرطان أو قد يصاب بالشلل طبعاً سيُصدم من حدوث هذا الأمر الغير متوقع، قد يشعر الشخص بأن حياته أصبحت بلا معنى بسبب خضوعه للتدخين أو بسبب إحدى العادات المدمرة ولا يضع حداً لحياة العبودية التي يعيش فيها منقاداً ومسيّراً من قبل عادات وأفكار هشة حينها سوف يضع اللوم على الحياة وسيقول من أين جاءت هذه المصيبة؟

مع ذلك قد تحدث مصائب على مستوى العالم لا يستطيع الإنسان العادي إنهاءها مثل الحروب، في هذه الحالة أي عندما يعجز الإنسان عن تغيير العالم عليه أن يتغيّر لأن الإنسان مسؤول عن نفسه بشكل أساسي، وقد سمعنا عن العديد من



الأشخاص الذين غـيّروا أنفسـهم فاسـتطاعوا أن يصـنعوا المعجـزات، سـأتكلم عـنهم في مقالات أخرى ولكن عليكم أن تعلموا بأنهم لم يسيروا على طرق ممهدة.

أقوال عن الحياة

#أنا أعيش في غرفتي وأذهـب إلى العمـل وألعـب لعبـة تسـمى العـيش في اليـوم بانتظار أن يأتي المساء..... **Edward fitzgerald**.

#الحياة سوداء.... يمكنك أن تجعلها بيضاء متى أردت هذا...... **E. H chapin**.

#في كـل حيـاة يجـب أن يسـقط بعـض المطـر (يوجـد أمـل في الحيـاة وأوقـات جميلة)...... **henry wadsworth**.

#مهـما كـان وضـعنا... أن نخـوض المغـامرة أفضـل مـن عـد مسـاوئها..... **E. H chapin**.

#الحياة لا تعني دائماً أن تلعب بأوراق رابحة... أحياناً عليـك أن تلعـب بـاحتراف وذكاء في حالة الفقر....... **jack london**.

#معظم القرارات المهمة في حياتنا... أقصد تلك التي تـؤثر عـلى مسـتقبلنا بشـكل كبير تعتبر عادة كالقفز من قطـار سريـع دون تفكـير ودون أن نسـأل أنفسـنا إلى أيـن نذهب....... **andre gide**.

#يكون للحياة معنى فقط عندما يكون للأشياء معنى...



#إذا لم تقاتل لتحصل على شيء تريده فأنت لا تعرف ما هي الحياة....... **robert stone.**

#ما الشيء الذي يجب أن نهتم به أكثر من حياتنا؟؟.... إنها الشيء الوحيد الذي لا يهبنا اللـه إياه مرة أخرى.. **marcel proust.**

حقيقة اتخاذ القرارات:

أنت تتخذ قراراتك بشكل لاواعي، إذا أردت أن تشتري تلفاز يجب عليك أولاً أن تقوم ببعض عمليات البحث عن التلفاز الذي ترغب بشرائه أو قد تبحث عن التلفاز الذي تتوفر فيه المعايير التي تعتبرها مميزة من وجهة نظرك.

ليس كما تفكر: تكلمت عن هذا الموضوع في كتاب: تصميم الإنترنت المتعلق بالأعصاب: ما الذي يجعلهم يرغبون بزيارة موقعك؟؟، أنت تحب أن تعتقد أنك تتخذ قراراتك بهدوء وأنك تأخذ جميع العوامل بعين الاعتبار، في حالة شراء تلفاز عليك أن تفكر بالحجم الذي يناسبك هل ترغب بحجم كبير لتحظى بمشاهدة ممتازة أم أنك تفضل الحجم المتوسط؟ أم أن حجم الغرفة له دور في اتخاذ قرارك... كما أن نوع الشركة المصنعة سيؤثر على قرارك لأن الناس يميلون لاختيار منتجات شركة موثوقة ويبحثون أيضاً عن الأسعار المنافسة ويدققون على الخواص الأخرى التي تبدو مهمة بالنسبة لهم مثل **blu-ray** أو غيرها...، وجد من خلال الأبحاث التي أجريت عن اتخاذ القرار أنه بالرغم من اعتقاد الناس أنهم يتخذون قرارتهم بشكل واعي وبطريقة متعمدة إلا أن الحقيقة غير ذلك فمعظم عمليات اتخاذ القرارات واختيار أشياء معينة تحدث بشكل لاواعي.

اتخاذ القرار باستخدام عمليات اللاوعي يتضمن عوامل عديدة: ما الشيء الذي يحبه معظم الناس **social validation**: هذا التلفاز حصل على عدد ضخم من المشاهدات وصوت له معظم الناس - ما الاختيار الذي قد يعبر عن شخصيتي أو مكانتي في المجتمع **persona** (أو الالتزام **commitment**)... أنا شخص أبحث دائماً عن أحدث الأنواع في مجال التكنولوجيا - ما تسمح به حالتي المادية أو وجود ديون اجتماعية يجب أداؤها - عوامل أخرى: أنا أذهب دائماً لبيت أخي لمشاهدة برنامجي المفضل وأعتقد أن هذا هو الوقت المناسب لمشاهدة ما أحبه في منزلي (قد يكون هذا الهدف الأساسي للشراء أو الدافع الأقوى).

٪ لا تخلط بين اللاوعي واللاعقلانية: هناك استثناء عن كتاب **predictably irrational** (التنبؤ اللاعقلاني) للمؤلف **Dan Ariely**، معظم العمليات العقلية لاواعية وكذلك عمليات اتخاذ القرار لاواعية ولكن هذا لا يعني أن هذا خطأ أو لاعقلانية، نحن نواجه كمية لانهائية من المعلومات تغرقنا حتى الصميم (11000000 معلومة في الثانية الواحدة) وعقلنا الواعي لا يستطيع أن ينتبه لكل معلومة! لهذا يتدخل عقلنا اللاواعي لأداء هذه المهمة بالاستناد إلى المعايير الدقيقة والعوامل الأساسية كما أنه يهتم بالأمور التي نهتم بها في معظم الأحيان ومن هنا جاءت هذه المقولة: عليك أن تثق بأعماق نفسك **trusting your gut**.

و الآن... ماذا سأفعل؟؟ عليك أن تعرف ماذا يعني هذا بالنسبة لمن يصممون المواقع.... أين تعرض معلوماتك التي تنشرها بهدف مشاركة الزبائن، ما الذي سيختلف إذا كان هؤلاء الزبائن يتخذون قراراتهم باستخدام الوعي؟؟.. ما الاستراتيجيات التي يجب تطبيقها لأستفيد من هذه الخاصية؟؟



٪ حسناً لم ينته المقال بإجابة محددة على هذه الأسئلة التي قد تغيّر حياة الإنسان ولكن أنا أعتقد أن هذا مهم وسيؤثر على طريقة تفكير الشخص الذي يسعى لزيادة زبائنه، الجواب: عليك أن تفكر في الأشياء التي تشغل عقل الناس طوال الوقت في هذه الأيام فالأشياء التي تشغل عقولهم هي التي ترد إلى عقلهم اللاواعي أولاً (بالنسبة للشاشات يرغب معظم الناس بآخر التقنيات مثل أن تكون شديدة الوضوح ومزودة بخاصية التحكم باليد عن بعد أو اللمس عن بعد.. أعرف أن هذا الوصف غير مناسب ولكن هذا ما فعلته التكنولوجيا... طبعاً الشاشات المسطحة لا غنى عنها والتأثيرات وعدد الخواص المميزة التي تجتمع في جهاز واحد)... وهناك شيء آخر هو: أن تفعل شيئاً يذهل الناس ولكنه أيضاً يرضي رغبة ما في داخلهم.... وكذلك أن تجعل هذا المنتج ينتشر بسرعة باستخدام التسويق الذكي فيندفع الناس لشرائه لأنه حاز على قبول عام.

هناك كتب ضرورية أيضاً يجب أن تقرأها لتحصل على معرفة واسعة في هذا المجال: كيف نقرر **How We Decide** للمؤلف **Jonah Lehrer** وهو من أفضل الكتب التي تتحدث عن اتخاذ القرار، كتاب غرباء عن أنفسنا: اللاوعي المتكيف **Strangers to Ourselves: The adaptive unconscious** للمؤلف **Timothy Wilson**، كتاب تناقض الاختيار **The Paradox of Choice** للمؤلف **Barry Schwartz**.

✲ حِكم عظيمة

عندما يقع المرء في مشكلة لا يرى أي شيء آخر في العالم غير المصيبة وكأنه أصبح أعمى البصيرة، توجد مشاكل كثيرة تفوق أي مشكلة...... هذا أمر بديهي ولكن من

الصعب فهم هذا عندما يشعر الشخص بالتوتر والقلق والحزن ولهذا يحتاج المرء إلى الصبر والعزيمة قوية لكي يقنع نفسه بأفكار يعرف أنها صحيحة أو ليؤمن بها بصدق.... فالتركيز على المشكلة يؤدي إلى اتساع مجالها، وسينظر الشخص إلى المشكلة وكأنها أكبر مما هي عليه في الواقع وعند وقوع مشكلة أخرى أكبر من المشكلة الأولى سيعرف الشخص أنه كان بإمكانه أن يواجه المشكلة الأولى بهدوء بدلاً من إنهاك أعصابه بالقلق والندم وتعذيب النفس بلومها وجلدها، أحياناً قد نعتقد أنه تأخر الوقت على التعلم من أخطائنا وإعادة بناء أنفسنا أو تجميع أجزائنا المشتتة ولكن هذا الاعتقاد ناتج عن اليأس والقنوط.... الأمل هو أن تتمسك دائماً بشيء ما عزيز على قلبك حتى لو لم تشعر أنك بخير أو تآمرت عليك جميع السلبيات في وقت واحد، يحتاج جميع الناس إلى الأمان والسلام لكن بعض الناس يعبر عن رغبته بالعيش في وسط آمن بالعدوانية وإفساد الاستقرار، لكن هناك أشخاص يتوقون للسلام ولا يجدون حلاً للمصائب التي تقتحم حياتهم، بعض المصائب لا تحل إلا بعد فترة وبعضها تكون أحداث قدرها الله ولا يملك الإنسان في جميع الأحوال إلا سلاح الصبر، كل إنسان له عقل... الإنسان الفطن يستطيع أن يحل المشاكل التي تعترض طريقه ولكن إلى حد معين... من سيقف في وجه إعصار مفاجئ؟؟ من سينهي الحروب الفتاكة حين تشتعل؟؟..... لا أحد سوى الله، الألم يغيّر الإنسان بشكل لا يمكن توقعه قد يجعله أكثر حكمة....... لكن يحتاج كيان الإنسان إلى الغيث بعد جفاف طويل.

✿ حكم من الحياة

#الأمل فطور ممتاز لكنه عشاء سيء.



#إذا أردت أن تنجح عليك أن تحـافظ عـلى صـورة النجـاح (الأفكـار إيجابيـة) في ذهنك.

#أنت تتظاهر... هذه ليست حياتك، تعتقد أنه سيحدث شيء ما في وقت لاحـق، عندما ستموت ستعرف أنك كنت حياً....... **caryl churchill**.

#الحياة هي دولة غريبة..... **jack kerouac**.

#يجب أن يعيش كل شخص الحياة التـي وهبهـا لـه اللــه.... هـذا أمـر لا يمكـن تجنبه...... **sophocles**.

#كل حياتنا تسير بهذه الطريقة: نحن نبحث عن الراحة عبر الكفاح للتغلب عـلى العقبات التي تقف في طريقنا وعنـدما نتغلـب عليهـا تثبـت لنـا الحيـاة أن الراحـة لا تحتمل لأنها تولد الملل........... **blaise pascal**.

#الحياة صعبة وبعد كل هذا ستموت..... **katharine hepburn**.

#يجب أن تعيش كل يوم وكأنه يوم ميلادك....... باريس هيلتون.

#هناك نجاح واحد هو أن تعيش حياتك من خـلال أن تختـار مـا تريـد وتتحمـل مسؤولية اختيارك وأن لا تطالب الآخرين بأشياء لا تستحقها.

#الحياة هي متاهة نخطئ في السير فيهـا قبـل أن نـتعلم المشي (أي أننـا نرتكـب الأخطاء قبل أن نتعلم كيفية القيام بالعمل)...... **cyril connolly**.......

قصة مليئة بالعبر

قررت أن أذكر هذه القصة الواقعية عن إنسانة قاست آلام من الصعب احتمالها حتى يعرف الناس الفرق بين الحب الحقيقي والنزوات.... هذه القصة حقيقية مئة بالمئة... سمعتها من جارة عزيزة عن إنسانة تعرفها... سأعطي الفتاة اسم آخر لأروي هذه القصة.

عاشت رنيم في أحضان أسرة رائعة وحصلت على قسط وافر من اهتمام والديها لأنها كانت ابنتهما الوحيدة وانعكس هذا على سلوكها ونظرتها للحياة... كانت إنسانة مرحة واجتماعية تحب الناس وتستقبل الحياة بالتفاؤل... وكانت فوق كل هذا جميلة ، أرادت رنيم أن تنهي دراستها الثانوية ولكنها لم تكن تسعى لنيل شهادة جامعية كان طموحها الأكبر في الحياة هو الزواج من رجل يحبها وتحبه لتؤسس أسرة سعيدة وتنجب أطفال تمنحهم الحنان ويملؤوا قلبها بالسكينة والرضا، هكذا كانت رنيم.... إنسانة لها صفات مميزة وحسناء وذات أخلاق وتملك قلباً عطوفاً... هذه الصفات تجذب الكثير من الرجال وجمالها على وجه الخصوص يؤهلها لأن تحظى بفارس أحلامها حسب تفكيرها وتوقعاتها وتركيزها على جمالها الملفت للنظر.. والمغري.... وبالفعل تقدم لها رجل وسيم (مراد) رأت فيه حبيبها المنتظر فوقعت في غرامه.... واتفقت معه في آرائه وتوجهاته... واتفق معها في أفكارها وعشق شخصيتها وتصرفاتها....... وكان كل شيء رائعاً ومبشراً بالخير... كانت الأحلام تنمو وتتضخم مع مرور كل ثانية في حياة رنيم، حددت أسرة رنيم وأسرة خطيبها موعد الزواج، جهزت رنيم كل ما قد تحتاجه في حياتها الجديدة واشترت فستان الزفاف ولم يبق إلا أن تتزوج لتتوج أحلامها بنهاية مثالية، جميعنا نفكر بنفس الطريقة



حين نكون على وشك الحصول على ما نطمح إليه..... لا نرى سوى هدفنا وتندثر الأشياء الأخرى وكأنها لم تخلق، كان كل شيء يسير بشكل يوحي بإشراق شمس السعادة على عالم رنيم، كانت رنيم تصاب بتوتر شديد في أوقات الامتحانات لدرجة حدوث تقلصات معوية واستفراغ وغير ذلك من الأعراض المزعجة... نصحها أبوها بالذهاب للطبيب لتطمئن على نفسها لأن التوتر أثناء فترة الامتحانات أمر عادي ولكن ما يحدث لها مبالغ فيه ويجب أن تجد حلاً.... فهذا ما يحدث عادة عند وجود أعراض أو حالات تؤثر على حياة الشخص وتسبب له عدم الارتياح، ذهبت رنيم إلى الطبيب وأجرت بعض الفحوصات... طمأنها الطبيب ونصحها بأن لا تتوتر...، تخرجت رنيم من المدرسة ولم يبق لها إلا أن تنتظر حتى يمض ذلك الشهر الذي يفصل بينها وبين يوم زفافها، كان قلب مراد متعلق برنيم.... كان يزورها باستمرار ويتوق إلى قدوم اليوم الذي سيجمعهما فيه بيت واحد تحرسه طيور الحب والهيام، قال مراد لرنيم في أحد الأيام: أنت غالية على قلبي.... أنا رهن إشارتك... لو طلبت لبن العصفور سأحضره لك، كان كل همه في الحياة بعد أن رآها أن يجعلها أسعد إنسانة في الكون ولهذا لم يكن يتوانى عن فعل ما تطلبه... وأغرقها بالهدايا وبكلمات الحب والغزل حتى حلّقت مشاعر رنيم فوق الجبال ونامت فوق السحاب.... وظنت أنها في جنة الخُلد، ذات يوم قرر مراد أن يزورها ويمكث في بيت أهلها لوقت أطول فالوقت يمضي بسرعة تفوق سرعة الضوء عندما يكون معها... وعندما كان في الطريق لم يطق صبراً فتكلم معها حتى قبل ساعة من قدومه إلى بيتها وقبل إنهاء المكالمة سألها: هل تحتاجين لشيء ما؟؟ كما كان يقول لها دائماً قبل إنهاء أي مكالمة... تذكرت رنيم تحاليلها الطبية فترددت ثم قالت له: هل يمكنك أن تحضر لي نتائج التحاليل الطبية التي أجريتها؟... مراد: بكل سرور يا حبيبتي وهل يحتاج هذا إلى

سؤال.. ما عليك إلا أن تأمري وأنا سأنفذ، رنيم: حفظك الله يا أغلى الناس على قلبي...، جلست رنيم على مقعد وثير وهي تحلم بما سيحدث فقدت جهزت نفسها لاستقبالها منذ عشر ساعات على الأقل وقضت بقية الوقت في التفكير فيه...، استيقظت رنيم من أحلامها العذبة على صوت أمها عندما قالت لها: تأخر خطيبك.. أليس كذلك؟، رنيم: أجل ولكنني طلبت منه أن يحضر لي نتائج التحاليل الطبية، مضى المزيد من الوقت فاتصلت رنيم بمراد... مراد: أنا قادم... سأسلمك التحاليل الطبية ولكنني لن أزورك اليوم لأنني انشغلت بأمور هامة لا تحتمل التأجيل.... وأغلق الخط بسرعة، خاب أمل رنيم لأنها بنت آمال كثيرة على هذه الزيارة، قالت لها أمها: اهدئي يا عزيزتي سيأتي في وقت آخر... سيحضره الشوق إليك... تعلمين مدى تعلقه بك، جاء مراد سلم أم رنيم التحاليل الطبية... لم يقل الكثير... وغادر دون أن يسأل عن رنيم أو يراها، كان وجهه وجه شخص آخر... ربما جانب آخر من شخصيته لم يظهر من قبل، أخذت أم رنيم التحاليل الطبية وهي تكاد لا تعي أي شيء وكأن عقلها توقف! لكنها أحست بوجود شيء غريب... شيء سيء، فتحت الظرف فوجدت..... السرطان، كانت رنيم مصابة بسرطان الكولون... انهارت وتحولت إلى كتلة حزن بعد أن كانت عالم لا تبرحه السعادة، اتصلت الأم بأهل مراد فعرفت أن هذا الخطيب المزعوم لم يعد يريد أن بتزوج رنيم حتى أنه رفض أن يساندها حتى تتجاوز محنتها رغم توسلات والديها، انتهى كل شيء.... بمجرد دخول السرطان أصبحت رنيم لا شيء بل صارت قمامة يبذل مراد كل جهده ليتخلص منها بعد أن كان يجثو على ركبتيه ويركع ليحصل على رضاها ومحبتها، دخلت رنيم في نوبه هستيريا بسبب الصدمة التي كانت أقوى منها بكثير وحطمت هدايا مراد وداست على رسائل الشوق واللهفة، لم يستجب جسم رنيم في البداية للعلاج الكيميائي



بسبب عدم تقبلها أو عدم تصديقها لما حدث ولكن في النهاية شفيت بـإذن الـلــه..... وتزوج مراد بفتاة أخرى في اليوم الذي كان يفترض فيه أن يتزوج من رنيم.

العبرة: أعرف أن هناك نعم عظيمة كثيرة.... هناك نعمـة لا تقـدر بـثمن هـي أن يبعد الـلـه الأشخاص الوضيعين عن حياتنا ولو كان هذا مقابل معاناة صعبة.............

حماكم الـلـه من كل سوء.........

العلم في زمن الجهل الفكري

كان العلماء في الماضي يدرسون طوال حياتهم وليس لعمر معين بهدف نيل بعـض الشهادات مثل شهادة الدكتوراه كما يحدث في يومنا هذا... يسـعى الكثـير مـن النـاس إلى نيل شهادة الدكتوراه لأخذ مكانة لائقة في المجتمع لكـن هـل يتسـاءل هـؤلاء عـن كمية العلم التي اكتسبوها، يسـتطيع معظـم النـاس أن يحصـلوا عـلى درجـات عاليـة بسبب ما يسمى بالحفظ الصميمي قبل الامتحان لكـن الشـخص الـذي يحفـظ بهـذه الطريقة قد ينسى المعلومات بعد فترة قصيرة... وبالتالي لن يحصل عـلى فوائـد الـتعلم التي يحصل عليها الشخص الذي يخزن المعلومات في ذاكرته لفترات طويلة، الاحتفـاظ بالمعلومات لفترة طويلة ينمي إبداع الإنسان ويقوي قدرته على الابتكار لتحسين حياة البشرية وحتى بستمر التطـور لأن التطـور والتقـدم لا يسـتمر إلا عـن طريـق وجـود أشخاص مثقفين ولديهم كمية وفيرة من المعلومات.... على الأشخاص الذين سـيحملون راية التقدم أن يكونوا مستعدين لبـذل جهـد عظـيم في سـبيل إرسـاء قواعـد المعرفـة، هناك حقيقة يغفـل عنهـا معظـم النـاس وهـي أن هـذا الركـود العلمـي خطـير جـداً،



كوننا في زمن انتشار التقنيات الحديثة كـالآيفون (خاصـة الأنـواع الحديثـة) والآيبـاد لا يعني أننا تخلصنا من الجهل إلى الأبد... مازالت لدى الكثير من الناس معتقدات غبيـة يؤمنون بها لأنهم ورثوها عن أجدادهم... أجل لأنهم ورثوها عن أجـدادهم هـذا هـو السبب الوحيد لأنهم لن يتعبوا أنفسهم بالتفكير بل سيفعلون كـل مـا هـو منـتشر أو موروث كالمستعبدين الذين أجريت لهم عمليات غسيل الدماغ، مثال: قرأت في كتـاب يتكلم عن الغرائب والعجائب أن الـزوج الصـومالي يضرب زوجتـه أمـام الحـاضرين في حفل الزفاف!، هناك عادة منتشرة في ريف إحدى الدول العربية وهي أن عـلى الجـدة أن تقرر كل شيء يتعلق بـزواج الأحفـاد (يمكـن أن نسـتنتج أنهـا تقـرر كـل شيء قبـل الزواج أيضاً)... أولاً: زوجته حتى وإن لم يعجب الحفيد بذوق جدته... ثانياً: أثاث كـل البيت وحتى غرفة النوم ويتضمن هذا لون فراشه الـذي سـينام عليـه!، إذا كـان فكـر الإنسـان مغلـق أو مقيـد في أمـور صـغيرة وبديهيـة كيـف سـيحلق في فضـاء العلـم والإبداع؟؟، يصدر لنا الغرب كل يوم أحـدث الأجهـزة والتقنيـات والمعـارف ولا يخطـر ببالنا أننا سندفع ثمن هذا الكسل، عندما اشتريت جهاز الآيباد شعرت بتأنيـب الضـمير عندما عرفت كل مميزاته.... لم أشعر بالراحة ولم أبتهج كأي شخص يحصل عـلى جهـاز جميل، عذبني هذا السؤال: هم استطاعوا أن يفعلوا ما اعتقدناه مستحيل... فلـماذا لا أستغل قدراتي للوصول إلى العبقرية؟؟ وأخذت أدعو على نـفسي بـالموت إن لم تكـن لي فائدة، يتعذب الإنسان الطمـوح لثلاثـة أسـباب رئيسـية... الأول: أن سـلوك الأشـخاص المحيطين به يشعره بالفراغ (هذا الموضوع بحاجة لتفسير وشرح طويل)، ثانيـاً: مـديح الناس له على أشياء تافهة لا يستحق أن يُمدح لأجلها، ثالثاً: كره كثير من الناس له لأنـه يحب العلم لدرجة مبالغ فيها وهذا ليس عيباً بـل هـو ميـل فطـري يخلقـة اللـــه في بعض الأشخاص وأنا أؤمن بهذا حتى لو لم يصدقني أحد....



كـل شيء في هـذا الكـون يسـبح لـلــه حتـى الأحجـار.... لـذا أعتقـد أن الأحجـار تفهمني حتى وإن لم تجبني... سأقرأ هذا المقال لجـدران غرفتـي أو لأشـجار الحديقـة فهي ستفهم حقيقة شعوري.....

✿ ادعاءات

ما هو احترام الرأي؟؟ وعلى أي أساس تقول أنـا أحـترم رأي الآخـرين؟؟، الكلمـة التي جعلتها عنوان هذا المقال صغيرة جداً لتعبر عما أريد أن أقولـه، الأفضـل كتابـة كل الكلمات المعبرة عن الكذب معاً مثل الافتراءات... التظاهر... الدجل، احترام الرأي هو أن تتقبل آراء الآخرين حتى وإن لم تعجبك (إذا كانـت آراء غـير مؤذيـة للنـاس) وإذا أراد الشخص أن يتكرم بإعطاء نصيحة يجب أن يحصل أولاً عـلى إذن الشـخص الآخر وخاصة إذا كان ممن يحبون فرض رأيهم وتغيير آراء الآخرين ليشعروا بالراحة والطمأنينة ولو استطاعوا لحكمـوا العـالم ولتحكمـوا بعقـل كـل إنسـان كـما يفعـل الداعون إلى العبودية الفرق هـو أن الـبعض يحـاول أن يسـيطر عـلى الآخـرين لكـن بأسلوب جيد ليدّعي أنه إنسان خلوق، البعض يقول لك عبارات خادعـة مثـل: أهـم شيء بالنسبة لي هـو الاحـترام - الاحـترام قبـل كـل شيء - كـل إنسـان لـه رأي - لـن نختلف... ثم يفعلون أمور تناقض كلامهـم بشـكل واضـح وينتهـي الحـوار بكلـمات تصلح للأطفال وليس لأن توجه لشخص بالغ مثـل: يجـب أن تنضـج... مـع أن ذلـك الشخص أثبت أنه غير ناضج بإسلوبه، فعلاً... ورغم هذا هناك أطفال ناضـجين لهـم عقول واسعة ومتفهمة وهناك أشخاص كبار لا يعرفون معنـى احـترام الـرأي ويـرون صورتهم في كل شيء، يتكلمون كثيراً لكنهم يغرقون في ذرة ماء ويفشـلون في تطبيـق ما يقولون في أول مناقشة عادية ذلك لأنهم يعتقـدون أنهـم وصـلوا إلى مرحلـة مـن



المعرفة لا يمكن أن يخطئوا بعدها وخاصة في أمور الحياة اليومية التي ليس لها قواعد محددة وتختلف باختلاف الأشخاص والميول ولمشيئة اللـه اليد العليا في تحريك الأحداث، أنا أدعوا كل شخص يحترم الرأي الآخر (بصدق) أن لا تغره الكلمات وخاصة أنه سيجد هذه الكلمات القديمة في كل مكان لكنه سيجد المعدن الحقيقي عند الأشخاص الذين وصلوا إلى درجة رفيعة من العلم والأخلاق والانشغال بالأمور المفيدة للبشرية ونبذ عادة (فرض الرأي) المقيتة، لن تستفيد الأمة إذا كانت كل عقول أفرادها متشابهة أو منسوخة أو بوجود مسوخ وأن أكرر هذه العبارة دائماً، إذا كنت مثل شخص آخر في كل أمور الحياة ما عدا بعض الفتات التي لا تنفع فما الحكمة من خلقك؟؟، كلنا نعرف أن الحكمة من خلق أي شخص هي أن يساهم في البناء بأنواعه وينشر العلم ليساعد الناس ونحن بحاجة للاختلاف لتحقيق الكمال، مساعدة الناس تتجلى في الأهداف العظيمة، عندما يمر الإنسان بمواقف يفكر فيها بنية سليمة ونقية ويعتقد أن الشخص الآخر يجب أن يتعامل معه بنفس الأسلوب.... ثم يعرف أنه مخطئ وعليه أن يفكر أن من يتكلم معه قد لا يكون كما يظن بطبيعته الصافية (احتمال كبير تتصرف على أساسه) مع أن هذا الاعتقاد يظلم الأشخاص الصادقين والمخلصين وهذا ما يتجنبه الإنسان الذي يقدس الاحترام والأفكار المنطقية وإن كان هذا المنطق مبني على اقتناع بسبب ميول شعورية وفكرية في آن واحد.

✿ التقبل:

سأبدأ هذه المقالة بذكر مثال ثم سأوضح الفرق بين التفهم أو التقبل وبين ملاحظة اختلاف أي شخص عن غيره... مثال على التقبل: لن أقول أن جميع زملائي/زميلاتي في الكلية يتقبلونني كما أنا فلا أحد يعرف ما يدور في أذهان



الآخرين سوى اللـه لكنهم لا يسعون لوضع الشخص في قالب أو يملون علي مـا يجـب علي فعله أو قوله ليكون كما يريدون بالضبط لكنهم قد لا يتفقـون معـي ومـع ذلـك سيكون التدخل في حالة عدم التوافق خطـأ فـادح كـذلك مـن غـير الإنصـاف أن تكـره شخص ما لأن لديه صفات لا تعجبـك! (إذا كـان الشـخص خلـوق ولم يفعـل شـيئاً قـد يؤذي الآخرين أو ينشر أفكار مسمومة تؤدي إلى الإرهاب أو التمييز العنصري ضد فئة معينة مسالمة)، في مجال الحكم على آراء الآخرين بالـذات عليـك تجنـب وضـع فكـرة معينة مبنية على الأمور الظاهرية ثم الإيمان بها دون احترام احتمال أن تكون خاطئـة شرط أن لا تؤدي هذه الآراء إلى ظلم أو أذى، يمكن ملاحظة الاختلاف بسهولة.... مثال: زملائي في المدرسة والجامعة يعرفـون أن لـدي أفكـار معينـة مثـل حـب التعـرف عـلى معلومات جديدة وأحـب الأسـئلة التـي تثـير فضـولي وتهـيّج دافـع الميـل الشـديد إلى الفلسفة مثل أسئلة التفسير والتعليل، أقصد من قولي هذا الكـلام أنـه لـيس صـعباً أن تعرف أن لكل شخص طبـاع خاصـة فـنحن بشر ولكـن لـدينا جينـات مختلفـة وأرواح مستقلة والإيمان بوجود الإنسان واستقلاله (ذكر أو أنثى.. أبيض أو ملـون) لا يتعـارض مع الإيمان باللـه بل هـو جـزء منـه، وكـذلك الـتفهم لا يحتـاج إلى جهـد أو تعـب ولم نسمع أن شخصاً ما أصيب بنوبة قلبيـة أو سرطـان لأنـه كـان مـتفهم ولا يحكـم عـلى الآخرين من خلال وجهات نظره وآرائه (خاصة التي لا تعتمـد عـلى مبـدأ منطقـي)... لكن يحتاج التفهم إلى عقل راجح وذهـن منفـتح غـير أصـم، بعـض النـاس يسـمحون لأنفسـهم بـالحكم عـلى مـن يشـاؤون ولا يجتمعـون إلا لاصـطياد أخطـاء الآخـرين ويتلذذون باحتقار الناس وأنهم يستمدون القوة من هـذه السـلوكيات الشـائنة، فـإذا كان الشخص عاطفي قد يقولون أنه ضعيف وأبله وغبي ومن السهل التأثير عليه وإذا كان قوياً ولا يشق له غبار قالوا أنه مغرور ومتغطرس ولا يعجبـه إحـد... وإذا تعـرض



للفشل قالوا أنه لا فائدة ترجى منه ثم إذا نجح بعد الفشل أحبوه لدرجة العبادة وتقبيل قدميه وتقديسه!... إذا كان لا يميل للدراسة والمطالعة قالوا أنه جاهل وستكون عاقبته وخيمة وإذا كان يدرس بجد ويضحي بكل غالي ونفيس للوصول إلى المجد ويسهر الليالي الطويلة وهو مقتنع بما يفعل بل هو أسعد إنسان لأنه اختار أسمى شيء دون أن يجبره أحد سيقول أولئك الذين يذمون الفشل والفاشلين ويلعنون الجهل والجاهلين أنه معقد وبلا إحساس وحينها ستكون العقلانية التي كانوا يدعون الناس إليها عيباً أو رائحة كريهة تنفر الآخرين من الشخص... هذا النمط الذي لا يمكن إرضاؤه (لن يرضى عنك هؤلاء حتى وإن اتبعت ملتهم ومنهجهم في الحياة!)، قد تكون للشخص عيوب عديدة وقد يكون كلام من يبحثون عن زلات الآخرين صحيحاً كأن يكون الشخص مغرور فعلاً ويرى نفسه فوق جميع البشر لكن ما يميّز هذه الفئة المعترضة دائماً على كل شيء أنهم يذمون جميع الطباع وجميع الصفات دون أن تكون لديهم إنجازات أو هدف عظيم وقد يذمون التكبر مع أنهم متكبرين!، يمكن القول بأن تصرفاتهم تدل على شيء واحد هو أنهم يعتبرون أنفسهم منزهين عن الخطأ.... يصرخ أحدهم في وجهك بكل وقاحة حتى إذا واجهته بفكرة بديهية وطلبت منه أن يجيبك على سؤالك سكت ولم ينطق بحرف واحد وانهارت كل قوته المزيفة في غضون ثواني... لم يطلب الله من أحد أن يجعل الناس جزءاً منه أو صورة طبق الأصل عن صفاته بنوعيها الإيجابي والسلبي.

❖ نتائج السيطرة وحجر التفكير

اخترت لكم فقرة من كتاب (أنا وأخواتها) للشيخ سلمان العودة: المجتمع الذي يركز على قيم الجماعة وهويتها وتبعية الفرد لها ولو على حساب ذاته وتميّزه



وطموحه وإبداعه يقتل الإحساس بالمسؤولية الذاتية والأهمية الشخصية والهوية الخاصة، العدوان على الممتلكات العامة والحدائق والشوارع والمياه ووسائل النقل هو إحدى نتائج سطوة الجماعة على شخصية الفرد، وإلا فما معنى أن تقدس المجتمع شكلياً ثم تسعى في تدمير ممتلكاته ومؤسساته (ملاحظة: هذه الظاهرة منتشرة كالوباء في الوطن العربي)، القسوة على الحيوانات والطيور ليس سوى احتجاج مبطن وصرخة استنجاد... إنها إحدى العيوب العميقة التي سجلها فوتوهارا في كتابه (العرب في عيون يابانية).

كلمات عن العدوانية من قاموس اللغة الإنجليزية: **vandal** هو فرد من الشعب الألماني الذي اجتاح فرنسا وإسبانيا وشمال أفريقيا في القرنين الرابع والخامس ونهب روما في 455 ميلادية، **vandal** هو شخص يدمر أو يخرب ممتلكات عامة أو خاصة عن قصد أو بدافع الحقد، **vandalism** أي التخريب المتعمد للممتلكات العامة أو الخاصة.

❁ التدخل صفة سرطانية

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: من حسن إسلام المرء تركه ما لا يعينيه، هذا الحديث قصير لكنه يدعو إلى خصال ومعاني جليلة منها ترك الفضول والتطفل وإنفاق الوقت فيما لا طائل منه وأن لا ينشغل الإنسان بشؤون الآخرين لأن هذه الصفة من أسوء الصفات يمكن القول بأن من يتدخلون في خصوصيات الآخرين يشبهون الخلايا السرطانية التي لا يمنعها أي شيء من الانتشار والنيل من صحة الخلايا السليمة المفيدة للجسم... إنها صفة منفرة تولد الكره ضد الشخص الفارغ الذي يعشق إزعاج الناس.



بعض الناس لديهم معرفة كبيرة في مجالات محـددة يسـتطيع الإنسـان أن يـزعج الناس من خلالها....، هؤلاء لديهم تصرفات وأساليب في الحياة وقـوانين لا يسـتطيع أي شخص أن يتخطاها مثل ميل إلى شيء معين وفي معظم الأحيان يكون هذا الميل لإرضاء الشهوات والأهواء وملئ أوقات الفراغ التي لا تنتهـي في حيـاتهم كـما أنهـم يعطونـك انطباع أنهم يعرفون كل شيء ويعتقدون أن ما يرونه من وجهـة نظـرهم يمثـل جميـع أنحاء العالم.... وهم علماء في كل فروع العلم ويعتقدون أن العـالم ملكهـم ويجـب أن يتصرف جميع النـاس بالطريقـة التـي تعجـبهم وتـريحهم مـع أن اللــه خلـق الكـرة الأرضية لأي شخص يولد وكل شخص له الحق في أن يحيا بالطريقة التـي تعجبـه إذا لم يخالف القوانين ولم يؤذ الآخرين، تكلم عـن هـذا الموضـوع الكثـير مـن النـاس بهـدف القضاء على هذه الآفة الخبيثة والسرطانيـة مثـل دكتـور عبـد الـرحمن المحـرج الـذي وصف ما يحدث في الواقع بأسلوب رائع، أمثلة على التدخل: الأسـئلة الشخصـية مثـل: لماذا لم تتزوج إلى الآن (للرجل أو للمرأة)؟؟ وأسئلة عن الإنجاب إذا تزوج شخصـان ولم ينجبوا بعد سنة وكأنه فرض على الشخص أن يفعل شيء معين في وقت محدد ومكـان محدد وبطريقة محددة لتجنـب الأسـئلة الشخصـية والمحرجـة في أمـور لا تحتمـل أن يخوض الآخرين فيها، وقد يقول بعضهم أن الأمور التي يتدخلون فيها هـي أمور عامـة ومقبولة اجتماعياً.... افترض أنه شيء عام ولكنه قد يكـون بالنسـبة لشـخص آخـر أمـر خاص جداً والحياة واسعة بما فيـه الكفايـة لتحتـوي عـلى أشـخاص مختلفـين وصـفات وحالات متنوعة وآراء كثيرة وإذا اعتبر الشـخص أنـه سـيفعل أي شيء بطريقـة معينـة وهي لا تؤذي الآخرين بل قد تنفع المجتمع واعتبر أن ميله من الأشياء المقدسة التي لا يمكن النقاش فيها فهو حر ولا يحق لأي شخص أن يقول له افعل أو لا تفعل أو هكـذا أفضـل إذا لم يطلـب رأيـه أو إذا رفـض تدخلـه، بعـض الأشـخاص لـديهم فـراغ كبـير



في حياتهم فيتدخلون في شؤون الآخرين ولديهم يقين لا يتزعزع بأنهم على حق في كل شيء وكأنهم آلهة!!! لذا من المهم أن ينتبهوا للأذى الذي تسببه هذه الصفة وأن الناس سيردون على اقتحام خصوصياتهم.

.... فكرت كثيراً بهذا الموضوع فهو منتشر وخاصة إذا لم تضع له حلاً..... والحل الناجع هو مواجهة هؤلاء الأشخاص بصراحة وصرامة وجدّية وعدم إعطاءهم أي فرصة للتسلل إلى حياة الإنسان وإقلاق راحته.

✿ الوفاء بالوعد

قال رسول اللـه صلى اللـه عليه وسلم: (آية المنافق ثلاث، إذا حدث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا اؤتمن خان)، تذكرت وعداً قطعته لصديقة رائعة لكن لم أفعل ما وعدتها وبالتأكيد هي تعتقد أنني إنسانة جافة أو لم أعد أرغب بصداقتها أو أنني لست اجتماعية، قد تكون بعض هذه الأحكام صحيحة إلى حد معين، ولن أتذمر من هذه الأحكام لأنني أعترف بخطأي لا لأظهر تواضعي بل لأنني تعلمت درساً يجب أن يستفيد منه الجميع وهو أن تنفذ وعدك وتكون صادقاً مع الناس وخاصة مع من تكن لهم الاحترام والتقدير أو أن لا تعد بفعل شيء تنفر منه أو تكرهه أو تعرف أنك لا ترغب بالقيام به أو لا تتخيل أنك ستفعله... يجب أن تكون واضحاً حتى وإن لم يحب الناس صفاتك وهذا أفضل بمليون مرة من التملق لأن كل إنسان سيتصرف حسب طباعه التي أودعها اللـه في نفسه وإن حاول أن يبدو بهيئة تجعله مختلفاً ليساير الناس ويكسب ودهم، قد يحترم البعض صراحتك لكن لن يسامحك معظم الناس على كذبك وهم وهم وإن سامحوك ستسقط من عيونهم وسينظرون إليك بطريقة لن تعجبك (بشكل يهينك) وقد لا تنجح في استعادة احترام الناس، كل ما في الأمر أن

لدي مفاهيم وتعريفات خاصة لمصطلحات عامة.... وكان علي أن أكون صادقة مع نفسي، إذا عرفت أنك لا تستطيع فعل شيء ما (غير ضروري أي يمكن الاستغناء عنه) لأنك بذلك ستضغط على مشاعرك وستجبر نفسك على عمل شيء تكرهه وبالتالي لن يكون العمل متقناً أو لن تضع فيه خلاصة حبك وإخلاصك فلا تعطي وعوداً مزيفة، لدى كل إنسان واجبات محددة لكن معظم وقت الإنسان ملك له ويستطيع أن يعمل ويدرس ويفعل ما يحب من الأمور المحللة دينياً وأخلاقياً، يجب أن تعد بفعل شيء تكون واثقاً من قدرتك على القيام به حتى لا تصبح نفسك منافق وكاذب وذو صفات سيئة تدمر علاقتك مع اللـه.

بوارق الأمل في عالمنا

هناك ظواهر غريبة تحدث في هذا العالم الملاصق لنا ويواجهها الإنسان بشكل مستمر، لكنني أعتقد بأنها أصبحت في مجال الأمور الاعتيادية وفي خانة المسلمات في هذا الزمن، ترى الكثير من الناس وقد انجرفوا في تصرفات لا مبرر لها ولا طائل من ورائها وتشعر برغبة ملحة لإيقافهم ليس لأخذ دور المنقذ أو الداعية بل لأنك تشعر بأنهم يرمون أنفسهم في النار المتأججة بلا مبالاة... وترى في بعضهم علائم خير قد تشرق إذا ما التفتوا إلى أعماقهم بصدق، تحزن عليهم بإخلاص ولا ترتضي لهم الوقوع في مصير أسود يدفن إبداعهم وينقض على بذور الملائكية الكامنة فيهم، ولكن نصيحة هؤلاء صعبة وبتعبير أقرب إلى الموقف أصعب من الموت، فإذا نصحت بعض هؤلاء مثل: الأشخاص الذين يقومون بعمليات تجميل للتشبه بالفنانين وغيرهم ممن يقبلون على ظاهرة الشذوذ الجنسي اعتبروك جندياً مدجّجاً بالسلاح وبأنك تستعد لإطلاق النار عليهم، الكثير من هؤلاء سيرفضونك رفضاً قاطعاً لا رجعة فيه



وبقيتهم سيتجاهلونك وجميعهم سيعتبرونك منعـزلاً و(لا تعـيش في هـذا العـالم)، قـد يحدث هذا حتى لو استخدمت أسلوباً راقيـاً في الكـلام والإقنـاع بسـبب نفـورهم مـن الفكرة، لدي رأي مناسب في هذه القضية وهو: أن تقوم بواجب إسـداء النصـح ولكـن بطرق غير مباشرة وأن تتهيأ دائماً لتلقي وابل من الاعتراضات بصدر رحب.... عليـك أن لا تأخذ الأمور عـلى محمـل شـخصي عنـدما توجـه لـك الانتقـادات اللاذعـة وحتـى في الأحوال الأخرى عليك أن تسير على هذا النهج لأن تقبل الانتقاد وعدم سماحك له بأن يجرحك يدل على قوة شخصيتك وترفّعك عن صغائر الأمور، فالكلام الجارح هو مجـرد كلام خرج من أفواه لا تعي ما تقوله لذا لن يؤذي كيانك، لو كان الإنسان الـذي يوجـه الكلام الجارح مثقفاً وحكيماً لما اضطّر لاستخدام هذا الأسلوب المهترئ.

أحياناً قد يقول الشخص لنفسه: ليقضي الـلـه أمراً كان مفعولاً أو قد يقـول: بـدلاً من إتعاب نفسي في أمور ليس لها مردود ملموس سأشـعل شـمعة في الظـلام... سـأنمي ذاتي وسأطوّر قدراتي وكل يحمل وزر أخطائه، لن أجامل أحداً بل سأعترف بأن موضوع تـفشي الفسـاد يفـرض علينـا اسـتخدام أسـاليب تختلـف تمامـاً عـن الأسـاليب التـي اسـتخدمت في السـابق، أول وأهـم خطـوة هـي :إصـلاح الـذات والانخـراط في العلـم والانضمام لركب الحضارة والإبداع، يوجد دائماً أناس يشعرون بالتردد والحيرة... تـراهم يدعون إلى التغيير بكل طاقتهم فإذا شعروا بأن هذه المهمة طويلة الأمد وقد يستغرق الأمر حياة عدة أجيال وضعوا المسؤولية جانباً وقد يندمجوا مع الفئة الضـالة حتـى لا يشعروا بأنهم منبوذين ولإرضاء حب الانتماء لديهم.



الإعلام له دور كبير في انتشار المظاهر السلبية الدخيلة على إنسانيتنا، هناك إعلانات مباشرة تدعو إلى التعري والحرية الجنسية وأمور أخرى تستطيع أن تقصم ظهر أي أمة في فترة وجيزة، دخلت هذه الإعلانات إلى أدمغة الناس في جميع أرجاء العالم باسم العدالة والحرية والتقدم والازدهار وأصبحت تعد من الشروط الهامة لإدراج الإنسان ضمن جماعة العقول المنفتحة، وقد يصل الأمر إلى حد عدم تقبل الإنسان السوي، بعض البرامج التلفزيونية تقدم بطريقة تبرز فيها رغبتها في الكشف عن الحقائق وتوسيع مدارك المشاهدين في حين أنها تقصد الوصول إلى غايات أخرى حيث تكشف بسرعة عن نواياها السيئة من خلال طريقة عرضها والمفردات التي تستخدمها إنها أمور واضحة قد يتجاهلها البعض رغم كونها أشبه بالدعوة إلى الفساد والغوص في التفاهات، كما أن الكثير من البرامج والمسلسلات التي تدعي بأنها تهدف إلى إعلاء راية الحرية تقدس وجهة نظر المنحرفين وتصورهم على أنهم مظلومين، لا ننكر وجود الكثير من حالات الانحراف التي تسبب بها المجتمع ولكن بدلاً من تشجيعهم على الاستمرار في الخطأ علينا أن نأخذ بيدهم بشكل أساسي عن طريق العلاج النفسي، لدينا واجب هام ومصيري ألا وهو نشر الحلول والتوسع فيها بدلاً من التفتيش في المشاكل والوقوف عندها.

لا نريد أن نواجه أي خطأ بطريقة عدوانية فهذا يؤدي إلى إشعال فتيل الحقد والكراهية ولكن بدلاً من القيام بنشر الأفكار المبتذلة والقضايا التي تحمل نفس الجوهر وتكرارها آلاف المرات مما يساعد على جعلها تبدو طبيعية مع مرور الزمن بعد تعميمها والترويج لها علينا عرض الحلول وبوارق الأمل.



هناك من يكتفي بالذم والصراخ وعرض المواقف بطريقة تشائمية فيعـرض النـاس عن الإصلاح لأنهم يقرنونه باليأس مما يؤدي إلى شـيوع الإحسـاس بالضـآلة والضـعف، توجد قاعدة بسيطة لتفادي هذه النتائج: يجب أن يشعر الناس بقوتهم مهـما بلغـت حدة الأزمات.

الروحانية والإيمان بوجود اللـه

الابتعاد عن الروحانية والانغماس في المادة هذا ما نعنيه عندما نتكلم عـن الخلـو من الألوهة وعدم معرفة النفس الخافية أي اللاشعور وهذه هي ديانـة الواعيـة التـي سيطرت علينا أي ديانة توحيد الواعية أو توحيد ألوهية الواعية، لدى كل أنسان أجزاء نفسية مستقلة وعندما ننكر هذه الأجزاء ينهض خطر أن تسلك هذه الأجـزاء مسـلك كل المحتويات المكبوتة التي تشـجع عـلى مواقـف خاطئـة والمـادة المكبوتـة تعـود إلى الظهور في الواعية في شكل غير شرعي، قـد نعتقـد أن بإمكاننـا نقـد الحقـائق الدينيـة عقليا أي أن نعتقد أن اللـه فرضـية تخضـع للعـلاج العقـلي نفيـا أو إثباتـا ونـنسى أن السبب الذي جعل البشرية تؤمن بوجود شيطان هو أمر لا علاقـة لـه البتـة بالعوامـل الخارجية بل يرجع إلى الأثر الداخلي الشديد الذي تحدثه الجمل المتشـظية المسـتقلة، الأثر حاضر دائما في الجماعة والجمل المستقلة فاعلة دائما.

كتابة ارتجالية

ماذا ستكتب إذا قالوا لك: اكتب ما يخطر في بالك الآن؟... ما الذي سيخطر ببالك الآن (في اللحظة التي تعتـبر مركـز الحـاضر)؟... هـل سـتشرع بـالتفكير وسـتخطط لمـا سـتكتبه أم سـتقول هـذه الأوقـات لا تنتمـي إلى لحظـات الإلهـام التـي تـزورني فيهـا



الأفكار المميزة والمشاعر اللفظية الباهية والمتوهجة.... هل ستمتنع عن المحاولة؟؟...... أم ستغرق في تأمل لذيذ تدعو فيه الإلهام إلى مائدة الأفكار الفضية؟، ما ستفعله يخصك أنت فقط بل إن ردة فعلك في هذا الموقف (الدعوة إلى الكتابة.. الكتابة الفورية) ستعطيك طابعاً خاصاً فإذا كنت ذا عقل غني بالإفكار لن يصعب عليك أن تؤلف مقالة عن الحكمة أو عن تجربة مررت بها أو تتحدث عن أي شيء في الحياة أثر عليك... قد تتحدث عن صورة غريبة أو عن لوحة تسحر الألباب، هناك أشخاص ذووا علاقة وثيقة بالإلهام تتدفق الأغكار إلى أذهانهم بمجرد ذكر كلمة (الكتابة) أو (التأليف)، تخطر ببال الإنسان أفكار متنوعة لا يعرف مصدرها بالضبط وتأتي في كثير من الأحيان دون أن تبعث تفكيرك في طلبها بحيث لا تستطيع لأن تقول سوى: إنها عبقرية العقل.... هذه أمور لها علاقة بالحب العظيم الذي يربط بين الإنسان والكتابة... حب يدخل في تركيب الإنسان وهو جزء كبير من هويته... لذا لو قال الناس للشخص المبدع: اكتب سيشعر بالسعادة وكأنه يشرب من رحيق صاف... ثم سيقرأ ما كتبه كما لو أنه نص لم يطلع عليه من قبل أي كأن شخصاً آخر غيره ألفه.....، عندما ينمو حب الكتابة في قلب الإنسان ثم تتفتح أزهاره وتنضج ثمارها حينها لا يمكن أن يموت هذا الحب ويمكن القول أن الكتابة تعبير خالص عن الذات بل هي كذلك دونما أدنى شك.... إنها رغبة فاضلة تدفعك لتدوين الأحاسيس الرقيقة فتشعر بالراحة والسكينة والهناء.....

✵ تسمي نفسها باسم مرجع علمي

الإنسان بحد ذاته مخلوق عظيم بل أعظم المخلوقات لكنه قد يصبح بلا قيمة.... وقد يصبح عالة على هذا العالم الذي خلق من الإبداع لأن الإنسان الفاشل لا يتوافق



مع العالم ولا يمتزج مع الحياة، ومثلما يوجد فشل في العـالم يوجـد أيضـاً نجـاح زائـف قائم على الملذّات وعلى نهب الآخرين واللّعب بعقولهم.... فقد تـدّعي الراقصـة التـي تؤسس ثروتها من إثارة الغرائز الحيوانية أن ما تفعلـه هـو إبـداع نقـي خـالص لوجـه اللــه!!، مثـل هـذه الـنماذج القـذرة تبنـي نفسـها مـن مـال حـرام.... مـال سـيحترق وسيحرقها في جحيم أبدية.... هذا أمر مهم، لكنها تشتهر على حساب أشخاص يستحقون الاحترام والتقدير والتشجيع .... هـؤلاء (ملائكـة الـبشر).... صـحيح أنهـم بشر لكـنهم في مستوى راقي.... تشـعر معهـم بالغبطـة..... تشـعر بـأن لـديهم رسـالة مـن اللــه.... مـا أروعهم.... اللـهم احفظهم وأيدهم بنصرك الجزيل.... هؤلاء الملائكة حسّاسين ومبـدعين ولكن حساسيتهم مميّزة ويساعدون الناس دون مقابل.... تستطيع أن تشجعهم بكلمات صادقة ولكنهم لا يسعون إلى مكاسب مادّية وإنما يطلبون أهدافاً نبيلة.

من هؤلاء المبدعين صديقتي التي تدرس في كلية طب الأسنان.... وهي تحب هذا المجال حباً جماً وتفتخر بانتمائها إليه... وتعشق المرجـع الـذي يـدعى (سـوبوتا) وهـو مرجع في علم التشريح.... حتى أنها سمّت نفسها في البلوتوث باسم (سوبوتا)..... فكرة جميلة يا صديقتي الرائعة...

❀ قصتي مع البنادول

قد لا تشكو من أي مرض خطـير لكنـك قـد تعـاني أحيانـاً مـن ألم يشـغلك عـن أشغالك ويجبرك عـلى مواصـلة السـهر في الليـل وعـلى تمضـية النهـار مـع الهـواجس والأفكار التي لا تعرف من أين تأتي... كنت ستكتب أجمل القصائد في منتصف الليل البهي لولا أن ألمك يقيدك في كل الأبعاد، عندما تكون هكذا ستسخر من قيس وليلى



ومن عنترة وعبلة، بصراحة: الاستهزاء بمشاعر هؤلاء العشاق سيجعلني عرضة للنفي من قبل الرأي العام ولكن سأقول الحقيقة فهذا أفضل خيار (شيء لا يمكن كتمانه)، مسألة العشق ليست مقتصرة على قيس وليلى وعلى روميو وجولييت... هناك الكثير من العشاق الذين يكتمون حبهم (و ليس هواهم) في قلوبهم ومنهم من يتزوج ولكن تبعده ظروف الحياة عن شريكه لفترات طويلة جداً (كما يجب أن يقال: تبقى نوعية الحب كدليل دامغ يؤكد صدق عواطف الشخص لأن الحياة مبنية على الحب وأول حب هو حب الله للإنسان وتكريمه له - لا تقنطوا من رحمة الله - وحب الإنسان لله وحاجته إليه، المهم... لا نريد أن ننتقل لمواضيع أخرى تحتاج على كتب ومجلدات لشرحها، لابد أن تسأل نفسك هذا السؤال: ماذا لو تزوج قيس وليلى.. هل كان سيستمر حبهما؟؟، في حالات كثيرة يتحول الحب إلى كره وقد يرى أحد الزوجين أو كلاهما شريكه الذي كان يعد الثواني ويقاتل الوقت لأجل التواجد معه في مكان واحد عدو لدود وقد يدفع الشخص روحه ثمناً للخلاص من زوجه إلى الأبد في حالات العذاب والمشاكل التي لا تطاق، نعود إلى موضوع المسكنات الذي لم نتكلم فيه حتى الآن، من أنواع المسكنات: مضادات الالتهاب اللاستيروئيدية مثل الأسبرين والبروفين والديكلوفيناك وأنواع اخرى كالبنادول، بالنسبة لي (و كذلك بالنسبة للطب) هذه الأدوية كالماء في حالات الألم الشديد مثل الألم الذي يشعر به مرضى السرطان أي أنها لا تسكن الألم ولا تحمي من هجومه البربري عندما ينقض على الجهاز العصبي لأحد المساكين، في حالات الألم الشديد الذي لا يمكن تحمله تستخدم مسكنات قوية كالمسكنات المستخدمة لآلام الظهر مثل **narcotic drugs**... قد تسبب هذه المسكنات الإدمان وهي توصف لفترة قصيرة جداً، أنا لا أنصح أحداً بالمداومة على تناول المسكنات فهي وإن كانت آمنة تبقى مادة غريبة عن الجسم (المواد



التـي تـدخل في تكـوين الجسـم هـي: البروتينـات – الكربوهيـدرات – المعـادن – الفيتامينات – الدهون – الماء... بكميات تربط ما بينها علاقة توازن) . عندما قرأت أن مضـادات الالتهـاب اللاسـتيروئيدية تقلـل خطـر الإصـابة بالزهـايمر مـع تقـدم العمـر استبشرت خيراً وقلت هـذا أمـر رائـع يمكـن أن يتناولهـا الشـخص ويضرب عصـفورين بحجر واحد ويعد الأسبرين مميع دم يزيد سـيولة الـدم بسـبب تـأثيره عـلى الصـفائح الدموية.... ولكن عنـد العـودة إلى الواقـع بعـد دراسـة الموضـوع مـن جميـع جوانبـه وجدت أن مضادات الالتهاب اللاستيروئيدية **NSAID** لهـا أضرار كـما أن لهـا فوائـد... من أضرارها: التهاب السـحايا العقـيم – قرحـة المعـدة ونـزف معـوي علـوي – أدويـة **NSAID** عدا الأسبرين قد تسبب ارتفـاع ضـغط واحتشـاء قلـب (و هنـاك معلومـات تقول أن الأسبرين يضر الجهاز القلبي الوعائي)، وهكذا علينـا أن لا نفـرط في اسـتخدام الدواء ويفضل أن نستخدمه عند ازدياد الحاجة، أما المصابين بالأمراض المزمنة فعلـيهم أن يتّبعوا تعليمات الطبيب، هناك قصة حدثت لي وقد تحدث للكثيرين: شعرت بقلق شديد بعد صراع مرير مع الحاسوب (أعطال ومشاكل الحاسوب لا تنتهي) وبعـد هـذا الصراع فشلت في الحصول على ما أريد فاجتاحني الغضب ثـم هـدأت ولكـن أصـابني صداع عنيد مع دوار وغثيان... كان الدوار شديد لدرجة أنني أحسست بأني قد أسـقط في أية لحظة)، تماسـكت وقلـت في نفسـيك: لا بـأس سـآخذ حبـة بنـادول وسأسـتلقي وسـيتلاشى الألم بعـد أقـل مـن نسـاعة وكأنـه لم يكـن.... وفعـلاً أخـذت المضـغوطة... ثـم تـذكرت شـيئاً... قلـت سـأقرأ مجموعـة مـن القصـص الواقعيـة، قـرأت قصـة عـن أب حبس ابنه المراهق لمدة طويلة بسبب هفـوة صـغيرى ارتكبهـا في سـن المراهقـة... كيـف يمكـن لشيء كهـذا أن يحـدث؟؟.. لمـاذا ينجـب هـؤلاء الآبـاء أولاداً إن كـانوا بهـذه القسـوة... فكـرت: يجـب أن يحصـل الإنسـان عـلى رخصـة تؤهلـه لإنجـاب



الأولاد.... ليس عدلاً أن يركز القانون على كفاءة من سيقود السيارة ولا يهتم بدرجة كافية (أو حتى قليلة) بوجود بيئة مناسبة للأطفال وبتوفر التربية الصحيحة لهم، تحصل نسبة كبيرة من الجرائم في نطاق العائلة الذي يفترض أن يكون عشاً للأمان لا وكراً للذئاب الضارية... من الجرائم: التحرش الجنسي والاعتداء والعنف وغيرها من الجرائم التي يتحول فيها الوالدان إلى قتلة وسفاحين، هناك جرائم يعدها البعض صغيرة...، وأخذت الأفكار تتوالى وتتدرج وتتصل ببعضها (كل فكرة تشجع الأخرى على الظهور)، فجأة تذكرت شيئاً ثم ضحكت... شعرت أن الصداع الذي كان يزعجني قبل قليل تبخر مع أنه لم يمض على تناول الدواء سوى عشر دقائق أو أقل وانحلال المضغوطة مع التفتت يحتاج إلى نصف ساعة ويحدث التأثير بعد ساعة.... معجزة جميلة... ولكن ماذا ستفعل مضغوطة المسكن الأن.... لابد أنها ستتهمني بإعطاء بلاغ كاذب، وأخذت الأفكار تتوالى وتتدرج وتتصل ببعضها (كل فكرة تشجع الأخرى على الظهور)، فجأة تذكرت شيئاً ثم ضحكت... شعرت أن الصداع الذي كان يزعجني قبل قليل تبخر مع أنه لم يمض على تناول الدواء سوى عشر دقائق أو أقل وانحلال المضغوطة مع التفتت يحتاج إلى نصف ساعة ويحدث التأثير بعد ساعة.... معجزة جميلة... ولكن ماذا ستفعل مضغوطة المسكن الآن.... لابد أنها ستتهمني بإعطاء بلاغ كاذب.

❁ فكر أو لا تفكر..

إن دماغك إذا أردت الحقيقة هو صندوق أفكار وهو لا يفعل شيئاً أكثر من التفكير طوال الوقت، كثيراً ما تسمع عبارة (أرح دماغك) أو (استرخ قليلاً ولا تفكر بأي شيء) فهل هذا صحيح؟؟؟

هناك من يخالف هذا الرأي ويقول أن إفراغ الرأس من الأفكار يجعله يعاني من الإرهاق! وهذا ما يعتقده علماء الرياضيات من جامعة كايس ويسترن ريزرف بعد بحوث طويلة، قادت نتائج هذه البحوث إلى أن عملية إيقاف الدماغ عن التفكير تستهلك كميات كبيرة من الطاقة كما لو كنت تحاول إيقاف شلال ضخم ومنعه من الجريان ومن الطبيعي أن ترك الدماغ يعمل أسهل من عملية الوقوف في وجهه، وهذا يشبه عملية مقاطعة شخص بينما هو على وشك الحصول على نتيجة ما.

بإمكان هذه الدراسة أن تفسر لماذا تكون عملية مقاطعة الدماغ مزعجة جداً وسبب انشغال الناس بالتفكير في العمل أثناء العطلة، وأيضاً لماذا تعلق في رأسك أغنية سمعتها للتو....

مكانة الفلسفة في الوعي

عبر مئات السنين حاول العديد من الفلاسفة أن يحلوا المشكلة الصعبة للوعي الإنساني (**hard problem**) في وعي الإنسان... هناك نظريتين: **dualism** (النظرية الإثنينية: نظرية تقول بوجود مبدأين أساسين في العالم كالعقل والفلسفة) و**materialism** (المذهب المادي يقوم على أساس أن المادة هي الأساس وأن كل شيء بما في ذلك الفكر والمشاعر والإرادة يمكن أن تفسر على أنها ظواهر مادية)، حصلت هاتان النظريتان على اهتمام الكثير من المفكرين، لتفادي الوقوع في مصيدة ثنائية المادة اقترح بعض الفلاسفة ما يدعى (**property dualism**) وتنص على أن كل شيء مكون من المادة، ولكن للمادة خاصيتان: خاصية جسمية وخاصية عقلية، لا تقل الخاصية العقلية عن الجسمية.



للألم شكلان حسب نظرية **property dualism**:خاصية جسمية (يفعل تأثير الألم عبر نقله بواسطة الألياف العصبية من نوع C)... خاصية عقلية واعية (شعور الألم).

يقول الفيلسوف **Jackson**: تخيل أن هناك عالمة أعصاب عظيمة تعرف كل شيء عن إدراك اللون عبر قراءة الكتب لكنها لم تر أي لون من قبل، عندما سترى اللون الأحمر لأول مرة في حياتها ستتعلم شيئاً جديداً عن الألوان... ستعرف كيف يشعر الشخص عند رؤية اللون الأحمر... وهذا يدل على وجود خاصيتين مختلفتين للمادة.

السؤال الذي لم يجد إجابة إلى الآن هو: كيف تؤثر الأحوال الذاتية على المادة دون خرق قوانين الفيزياء؟؟.... تؤدي نظرية **property dualism** إلى (**panpsychism**) وتعني أن كل المواد (حتى الحجر) لها بعضاً من خواص الوعي.

✸ معجزة التركيز

(التركيز هو سر العظمة والنجاح الحقيقي)

تكلم الدكتور إبراهيم الفقي رحمه اللـه عن التركيز... كبداية سأتكلم عن التركيز بشكل مختصر وهذا للفائدة، خطر في بالي هذا الموضوع عدة مرات لذلك فكرت أن عدم مشاركته مع قرائي الأعزاء من الأنانية لما لهذا الموضوع من أهمية عظيمة تفوق ما نعتقده وطرح هذا الموضوع سيجيب على أسئلة الكثير من الناس الذين يستغربون من كون أحد الأشخاص مؤدب (أكثر من اللازم كما يقولون) وشخص آخر منحرف ومسألة تقويم اعوجاجه مستحيلة وميؤوس منها ولكن لماذا؟؟ هل الشخص المؤدب ملاك أو ليس لديه غرائز وشهوات عكس ما نعرفه عن الطبيعة البشرية؟؟، أولاً



سأسألكم: ماذا تعرفون عن التركيز؟... لأقرب إلى أذهانكم الفكرة سأزودكم بهذا المثال: عندما نرى أن طالباً ما لا يدرس بشكل كافي ويتشتت بسهولة بواسطة الإغراءات التي تبعد الشخص عن المذاكرة مثل التلفاز والإنترنت وغيرها مما نعجز عن ذكره... في هذه الحالة ستقول أم (أو أبوه) هذا الطالب/الطالبة الذي لا يدرس بشكل جيد (إن كانوا يهتمون لأمره) : ركز على دراستك واترك الأشياء التافهة لأنها لن تنفعك في الإمتحان... لماذا يقولون ركز؟؟، سأجيب على الأسئلة التي ما كتبتها إلا لتجدوا في أعماقها الجواب الشافي، أولاً سأشرح مفهوم التركيز من تفكيري الخاص: هو أن تضع كل طاقاتك الفكرية والعقلية لأداء مهمة معينة أو لإيجاد حل ذكي لمشكلة تعيق تقدمك أو تكدر حياتك وسبب وضع قوتك وطاقتك في مجال معين هو أنك ترى أن هذا المجال أجدر بالاهتمام من غيره وهذا يتعلق بنظرتك للأمور وبقناعاتك في هذه الحياة... وأحياناً يجد الإنسان نفسه في ظروف غريبة أو قاسية وعندما يفكر بشكل منطقي يجد أن الله جعله يتعرض للأذى أو يواجه ظروف صعبة لكي يصنع منه شخصاً آخر وبهذا سيركز الشخص أكثر على العمل والكفاح.... أو قد تركز على شيء محدد وتختاره للحصول على مكافأة أو للوصول إلى السعادة...... وهناك سبب آخر هو حاجتك للتفكير في هذا الأمر لأنك في خطر (أي لتجنب الأذى) ويمكن إعطاء مثال بسيط على هذا الكلام: شخص يبحث عن عمل لأنه بحاجة للمال وهذا يدخل في نطاق الأمور الضرورية للبقاء على قيد الحياة أي أنه مسألة حياة أو موت أو في حالة لا تقل سوءاً عن الموت التشرد والضياع وهذا يتعلق أيضاً بحل مشكلة لكن في موضوع الكفاح لأجل البقاء يدخل عامل آخر قوي من الصعب مقاومته أو السير ضده وهو غريزة الدفاع عن الحياة التي وضعها الله في كل إنسان... إذا لماذا ينتحر بعض الناس رغم وجود هذه الغريزة؟ الجواب: وهذا أيضاً له



جواب مرتبط بشدة بالتركيز وهذا يعني أن التركيز يستطيع أن يذلل الصعاب ويجعل الغرائز والميول القوية والفتاكة بلا قيمة وبهذا يفعل الشخص فقط ما يريده عن طريق التركيز وما اختاره أياً كانت طريقة الاختيار وحتى لو كان هذا الاختيار قائم على أسس غير منطقية أو سخيفة المهم أن لديك تفكير ولديك عقل ولديك كل القدرات اللازمة لفعل الخير وفي المقابل ومن جهة أخرى لا تقل أهمية عن هذا: لديك غرائز سيئة وقرين شيطاني وميل نحو الانحراف والقيام بأقذر الأفعال (جميعنا نستطيع أن نرتكب أفظع الجرائم) فقط إذا اخترت أن تفكر في الأمور السيئة ولهذا لن تستغرب بعد الآن إذا سمعت خبراً في التلفاز أو قرأت في الجريدة عن جريمة منكرة أو أفعال شنيعة قام بها أحدهم وبعد قراءة المقال أو سماع الخبر ستسأل نفسك سؤالاً بديهياً: كيف استطاع أن يفعل هذا؟؟ وعندما تحاول أن تتخيّل المبرر الذي قد يجعله يفعل هذا لن تجد القوة اللازمة لتخيل شيء كهذا فكيف يتجرأ هذا على تحطيم حدود يعجز المرء عن مجرد التفكير فيها أو تخيلها ناهيك عن القيام بها... الجواب الوحيد هو: هذا المجرم ركز على دوافعه السيئة ووضع طاقة هائلة في هذا التركيز لدرجة أنه لم يعد يرى أي رادع وانمحت حتى فطرة الخير وطمس الله على قلب هذا الشخص فلم يعد يميّز بين الحق والباطل وبقي لديه شيء واحد هو هذا التركيز الذي يتزايد ويتعاظم وهذه خاصية أخرى للتركيز تزيد من أهميته وتزيد من التعتيم على الجوانب الأخرى في شخصيته وعلى الفطرة وبسبب كل هذا سيتكون النتيجة المنطقية حسب تركيز هذا الشخص وتخليه عن العقل والفكر السليم هي ارتكابه لهذه الجريمة...... عندما تركز على شيء معين قد تفعل أموراً قد لا تتخيّل أنك قادر على القيام بها في أي حال من الأحوال أو في أي ظرف... يمكن القول بعد كل ما ذكرته أن التركيز يساوي الفعل وأنا عندما أقول هذا الكلام لا أهمل العوامل الأخرى التي قد تؤدي

إلى هذا التركيز مثل الظروف وتربية الوالـدين وكيفيـة نشـأة الإنسـان والمواقـف التـي تعرض لها ولكن مثل هذه الأمور لا نستطيع التحكم بها في معظم الأحيان لأن الأقـدار بيد اللـه وليست بيد الإنسان ولكـن هنـاك أمـر لا يختلـف عليـه شخصـان هـو أنـك تستطيع أن تفلت من قبضة هذا التركيز الذي سيأخذك إلى مكان لا تعرفه ولكن قبـل أن تغوص في أعماقه التي تسحبك بحيث لا تسـتطيع أن تفلـت لأنـك في تلـك الحالـة ستعتقد أنك تسير بإرادتك لكنها فقط الإرادة الأولية ولن تعرف ماذا سيحدث بعد أن تنجرف....، هناك من يركـز عـلى أشـياء معينـة دون أن يفكـر بالعواقـب أو يعـرف أن العواقب ما هي إلا أمور ناتجة عن التركيز والتعمق في مجال معين لأن هـذا الشـخص يريد أن يعيش ولا يهم كيف وبالتالي لن يفكر وهنا تكمن أهميـة التفكـير وأن يفهـم الشخص أنه مخيّر.......

خلاصة: نحن نختار أشياء معينة أو نتخذ قرارات محـددة وبالتـالي نركـز عـلى أشـياء محددة تقودنا إلى أمور عديدة قد لا نعرفها لأنها تكون ناتجة عن تضخيم تركيزنا لأهدافنا كما يحدث حين يتوسع الكون... لسببين: إما للشعور بالسعادة أو لتفادي الألم.......

الذاكرة والتعلم:

التعلم والذاكرة مرتبطان بشدة لدرجة أن معظم النـاس لا يميّـزون بيـنهما، لكـن يتكلم المتخصصون عن التعلم والذاكرة كما لو كانتا ظاهرتين منفصلتين، يصف الخـبراء التعلم على أنه ذاكرة لكن من جهة أخرى يؤثر التعلم على قدرتنا على تذكر الأحـداث الماضـية بشـكل متتـالي، أنـت تـتعلم لغـة جديـدة عـبر دراسـتها لكنـك تـتكلم لغـة أخرى بواسطة عملية استعادة المعلومـات والكلـمات التـي درسـتها، الـذاكرة ضروريـة



للتعلم وهي ليست سوى عملية تخزين المعلومات بواسطة الدراسة، تعتمد الذاكرة على الدراسة وتعتمد الدراسة على الذاكرة، المعلومات الموجودة في الذاكرة تشكل هيكل يساعد على تخزين المعلومات الجديدة.... كلما كان الهيكل أقوى وأضخم كلما أصبحت عملية إدخال المعلومات الجديدة أسهل.

للذاكرة خاصية ربط المعلومات وإعادة إنشائها **reconstruction**.

إذا عرفت أن **Porsche** هو اسم لسيارة وأن هذه السيارة لها مكابح ستتذكر اسم هذه السيارة بشكل أفضل حتى لو ترى هذه السيارة ومع أن كل السيارات لها مكابح إلا أن ربط المعلومات الجديدة بمعلومات قديمة أي عملية الاستدلال أو الاستنتاج **inference** التي تبنى على معلومات اكتسبناها في الماضي هي عملية أساسية في التعلم.. كلما زادت كمية المعلومات المكتسبة سيرتفع مستوى الاستدلال عند الشخص.

الذاكرة ليست عملية متكاملة **unitary process** فلها أنواع مختلفة وتحتل مناطق دماغية متنوعة، يعتمد تصنيف أنواع الذاكرة على المعايير المستخدمة... إذا استخدمنا فترة بقاء المعلومات في الذاكرة **duration** سنميّز ثلاثة أنواع من الذاكرة: ذاكرة قصيرة الأمد - ذاكرة طويلة الأمد - ذاكرة حسّية.

الذاكرة الحسية: تأخذ المعلومات التي تزودها بها الأحاسيس وتحتفظ بها بشكل دقيق لكن مختصر... يبقى هذا النوع من الذكريات لمدة قصيرة جداً (عدة مئات من الميلي ثانية - ثانيتين)... غالباً ما تعتبر هذه الذاكرة جزء من الإدراك مع أنها تبرز خطوة أساسية لتخزين المعلومات في الذاكرة قصيرة الأمد.



تتـيح لنـا عمليـة الـتعلم الاحتفـاظ بالمعلومـات المكتسـبة، الحـالات المـؤثرة، الانطباعات التي تؤثر على سلوكنا، التعلم هو النشاط الأساسي للدماغ حيث يعدل هذا العضو النبيل تركيبه ليعكس التجارب التي مررنا بها، التعلم يعني الترميـز **encoding** وهو الخطوة الأولى في عملية التذكر **process of memorization** تنتج الذاكرة عـن استمرار المعلومات من نوع **autobiographical** (أي المعلومات التـي نحصـل عليهـا من تجارب شخصية حدثت في مكان محدد وزمان محدد وهي ترتبط بذاكرة الأحداث **episodic memory**) والمعرفة العامة.

الذاكرة ليست مخلصة تماماً... عندما تدرك شيء ما تقوم مجموعة مـن الأعصـاب في مناطق مختلفـة مـن الـدماغ بجمـع معلومـات مختلفـة عـن لـون الشيء، رائحتـه، طعمه، الصوت إذا كان لهذا الشيء صوت، شكله... يقوم الدماغ بعد ذلك برسم ارتباط عبر هذه الأعصاب وهذه العلاقات هي التي تؤسـس إدراكنـا لشيء معـين.. وإذا أردت أن تتذكر هذا الشيء في أي وقت عليك أن تعيد إنشاء هذه العلاقات وتحدث عمليات متوازية في القشرة **parallel processing** لخدمة هـذا الهـدف... مـع ذلـك يمكـن أن تتغيّر الذكريات المتعلقة بهذا العنصر.

يتم أيضاً في أجهزة الذاكرة الدماغية عزل مجموعـة مـن المعلومـات يـتم تـذكرها بفعالية أقـل مـن تلـك التـي تـرتبط بالمعرفـة الحاليـة.... كلـما زادت الارتباطـات بـين المعلومات الجديدة والمعلومات التي تعرفها كلما زادت فعالية عمليـة الـتعلم... مثـال على هذا الكلام: ستتذكر أن منطقة **entorhinal cortex** مرتبطـة بالهيبوكـامبس عـبر **dentate gyrus** بشكل أسهل إذا كانت لديك معلومات أساسية عن تشريح الدماغ.

ملاحظة: يعاني المرضى المصابين بالزهايمر مـن صـعوبة في تـذكر الكلـمات المفـردة والمعلومات العامة.. أظهرت الدراسات التي تضمنت مهام يـتم فيهـا تسـمية ووصـف الأشياء أن هؤلاء المرضى يفتقرون إلى المعرف المتعلقة بخصائص المجموعات المعنوية... لا يستطيع هؤلاء المرضى أن يميّزوا بين المجموعات مثل التمييز بين مجموعة حيوانـات ومجموعة أشياء ويزداد هذا الخلل مع تقدم الوقت... مثـال: إذا سـألت المـريض عـن كلب من نوع **spaniel** سـيقول أنـه كلـب دون تحديـد نوعـه ثـم إذا رآه مـرة أخـرى وسألته عن نوعه سيقول لك: هذا حيوان...

حقائق عن الذاكرة:

٪ تستطيع الذاكرة أن تجعلنا نرى المـاضي بشـكل مختلـف بحيـث يبـدو أجمـل، جمـع الـذكريات ونقلهـا بواسـطة المـؤرخين يخضـع لعمليـة إعـادة إنشـاء، الظـروف الاجتماعية، الاقتصادية، الضغوط السياسية، وللمؤرخين قيم شخصية خاصة تـؤثر عـلى الحقائق التي سيدونونها والتي ستتذكرها الأجيال القادمة.

٪ تقاس قدرة الذاكرة قصيرة الأمد بعدد العنـاصر التـي يمكـن أن تظهـر في وقـت واحد (ثلاثة أو أربعـة عنـاصر)... العـنصر هـو معلومـة مثـل رقـم أو كلمـة يجـب أن يحفظها الشخص... يمكن زيادة قدرة الذاكرة قصيرة الأمد عبر زيـادة المسـاحة اللازمـة لتخزين المعلومة عبر اتباع استراتيجيات الترميز الفعال مثل التجميع **grouping**.

٪ قدرتنا على تخزين المعلومات من بدايـة حتـى نهايـة القائمـة لا تتـأثر بتشـتت الانتباه **distractions** بشكل متساوي، نحن نميل لأن ننسى العناصر الموجودة في نهاية القائمـة (هـذا ينطبـق عـلى تخـزين المعلومـات في الـذاكرة قصـيرة الأمـد)، الـذاكرة



قصيرة الأمد أكثر فعالية في تذكر الأشياء التي درسناها في البداية **recency effect** لكن الذاكرة طويلة الأمد أكثر فعالية في تذكر الأشياء الأكثر أهمية **primacy effect**، الأشخاص المصابين بفقدان الذاكرة من نوع **anterograde** لا يستطيعون تكوين ذكريات طويلة الأمد جديد لكن ذاكرتهم القصيرة الأمد تبقى سليمة.

٪ الذاكرة الضمنية **Implicit memory** هي ذاكرة كامنة أي أننا لا ننتبه لوجودها... يؤثر التسويق **advertising** على هذه الذاكرة، نحن نعتقد أننا لا نرى الرسائل التسويقية **advertising messages** وبالتالي لا نتأثر بها لكن أظهرت التجارب أن لها تأثير عميق فعندما نذهب إلى المتجر نميل لاختيار المنتجات التي صنعتها شركات تروج لبضاعتها دون أن نشعر بهذا أو نعرف لماذا نختار هذا المنتج بالذات... هناك دليل آخر على وجود هذه الذاكرة: في كثير من الأحيان تخطر على بال الشخص فكرة ذكية ولا يعرف من أين جاء بها ولكن بعد فترة يتذكر أنه قرأ شيئاً مشابهاً في كتاب أو في الجريدة.

✿ العوامل المؤثرة على وظيفة الذاكرة:

إذا كنت من المهتمين باستغلال كفاءة الذاكرة إلى أقصى درجة ممكنة ستستفيد من هذا الموضوع الذي هو خلاصة نقية للأبحاث والتجارب والدراسات، ذكر علماء النفس مجموعة عوامل تؤثر بشكل فعال على عمل الذاكرة:

العامل الأول: درجة الحذر والتنبه والانتباه والتركيز: الانتباه Attentiveness هو أداة تحفر المعلومات في الذاكرة لهذا يؤدي اضطراب فرط النشاط وقلة التركيز إلى تقليل فعالية الذاكرة بشكل جذري، تستطيع أن تقوي ذاكرتك عبر القيام بجهد واعي في إعادة المعلومات وربطها.

العامل الثاني: الاهـتمام... قـوة التحفيـز أو التشـجيع **motivation**... الحاجـة أو الضرورة **necessity**: عندما تعجب بموضوع معين يتوجه كل اهتمامك لهـذا الموضـوع وبالتالي ستحصل في هذه الحالة على التحفيز الدائم حيث يولد الاهتمام بالأشياء التـي نحبها نواقل عصبية تزيـد تعلقنـا بهـا وتجعلنـا نشـعر بالسـعادة... أليسـت السـعادة مكافأة؟؟... يعاني بعض الطلاب في المدرسة من دراسة مقـررات لا يميلـون إليهـا ولهـذا تبقى معلوماتهم في تلك المجـالات ضـئيلة ولا يتـذكرون المعلومـات الموجـودة في تلـك المواد بسهولة.

العامل الثالث: القيم المؤثرة المترافقـة مـع المـادة التـي يدرسـها الشـخص ومـزاج الشخص وكثافة العواطف: للحالة العاطفية تأثير عظيم على الذاكرة لهذا فالأشياء كان لها تأثير كبير عليك تستطيع تذكرها بسهولة.. فمـثلاً إذا مـررت بموقـف سيء سيشـكل هذا ذكرى واضحة في دماغك... مثال: معظم الناس يتذكرون أين كانو حين سمعوا خبر اغتيال الرئيس كنيدي **President Kennedy's assassination** وهـذا ينطبـق أيضـاً عـلى مـن سـمعوا خـبر حـدوث هجـمات الحـادي عشر مـن سـبتمبر 2001، عمليـات الاحتفاظ بالأحداث المشحونة بـالعواطف يشـار فيـه الناقـل العصـبي النـورإيبنفيرين الذي يفرز بكميات ضخمة في حالات الإثارة... كما قال الفيلسوف الفرنسي فولتيير: مـا يمس القلب ينحفر في الذاكرة.

العامل الرابع: الضوء، الرائحة، الموقع، الأصوات... أي المجال المحيط بالشخص ويـتم تسجيله في الذاكرة مع المعلومات التي يحاول الشخص أن يحفظها: ذاكرتنا الحبيبة تتأثر بالمجال المحيط بنا **contextual** مثل شكل الغرفة التـي حـدث ضـمنها الموقـف.. تـذكر هذه الحقيقة عنـدما يـتعسر حفظـك للمعلومـات (أثنـاء الدراسـة أو المطالعـة أو عنـد



جمع المعلومات بهدف الاستكشاف وحب المعرفة)... عندما تعجز عـن تـذكر معلومـة محددة حاول أن تتذكر المكان الذي كنت موجوداً فيها أثناء الدراسة أو تـذكر مـن أي كتاب قرأت هذه المعلومة.... اسأل نفسك هـل الصـفحة التـي أخـذت منهـا المعلومـة تحتوي على صور؟ هل كانت المعلومة في أعـلى الصـفحة أم في منتصـفها أم في الأسـفل وأحياناً قد يحدث شيء مفاجئ أثناء الدراسة كأن يرن الهاتف يدعى هـذا النـوع مـن التذكر **recall indexes** أي تذكر السياق الذي حـدثت ضـمنه الأحـداث... عـبر تـذكر سياق الأحداث تستطيع أن تشكل سلسـلة مـن الارتباطـات أي تزيـد عـدد المسـارات العصبية... وماذا ستفعل هذه المسارات العصبية؟؟ ستكون شبكة تحتجز فيها المعلومة حتى لا تهرب إلى الفضاء أو تختفي في أعماق البحر... أليس هذا رائعاً؟؟

النسيان هو عدونا اللدود لكنه يصبح صديقنا حين نرغب بالتخلص من الذكريات المأساوية... المهم: النسيان هو الوجه الآخر لعملية التـذكر... ومـاذا الفائـدة مـن هـذا الكلام؟؟ الجواب: نستقبل كل يوم كمية هائلـة مـن المعلومـات وقـد تكـون فـيمعظم الأحيان غير مهمة مثـل الحـوارات التـي لـيس لهـا أي هـدف.. لهـذا يقـرر الـدماغ أن يتخلص من هذه المعلومات لأنه يعرف أنها لن تنفعه في المستقبل...

لكن... هناك أمر آخر قد نكون عبـاقرة دون أن نعـرف... هنـاك شيء مهـم نحـن بحاجة له ولن نعرفه إلا إذا اكتشفناه....

- دراسة حديثة: لا يستطيع الدماغ أن يحلل ويتعاطف في نفس الوقت..........

اكتشـف العلـماء أن دورات الـدماغ التـي نسـتخدمها عنـدما نفكـر في الأمـور الاجتماعية مثل الاهتمام بآراء الآخرين أو بالأمور الأخلاقيـة تمنـع أو توقـف الـدورات التي نستخدمها عندما نفكر في الأشياء غير الحية والأمور التحليلية مثـل حـل المسـائل الفيزيائية، الحسابات المتعلقة بالميزانية .

- الشـبكة الدماغيـة المتعلقـة بالتحليـل تمنـع عمـل الشـبكة المتعلقـة بـالأمور الاجتماعية.

في الدراسة التي أجراها العلماء: لا يستطيع الدماغ أن يحلل ويتعـاطف في نفـس الوقت، استنتج الباحثون من خلال هذه الدراسة أن النتائج التـي حصـلوا عليهـا تزيـد من فهمهم لأمراض أخرى كالتوحد و(متلازمـة فـرط النشـاط وقلـة التركيـز **ADHD**) والفصام.

التفكير التحليلي والتفكير العـاطفي بعيـدان عـن بعضـهما.... أكـدت الدراسـة أن للإنسان بنية عصبية تكبح التفكير العاطفي والتحليلي في نفس الوقت.

عند عدم فعل أي شيء محدد يقوم الدماغ بالتفكير التحليلي أو بالتفكير العاطفي بالتبادل أي أنه يوجد توازن بين التفكير التحليلي والعاطفي في هذه الحالة.

يستخدم الدماغ المسـلك العصـبي المناسـب (تفكـير تعـاطفي أو تفكـير تحلـيلي) عندما يعمل على تحقيق هدف محدد عند البالغين الأصحاء.



شبكتان في توتر**Two Networks in Tension**: قبل عمل هـذه الدراسـة فكـر العلماء بوجـود شـبكتان تعمـلان في تـوتر.... أطلقـوا عـلى إحـداهما اسـم (**default mode network**شبكة أساسية أو ذات نمط مبدئي) وأطلقوا على الأخرى اسـم (**task positive network** ذات مهمة إيجابية).

توجد عدة اقتراحات حول كيفيـة الـتحكم بهـاتين الشـبكتين.... أحـد الاقتراحـات تقول: أن إحدى الشبكتين تتفعـل في مهـام ذات هـدف محـدد وعنـدما يحـدث هـذا تسمح الشبكة الأخرى للدماغ بالتجول دون غايـة محـددة! (أي تتوقـف الأخـرى عـن العمل لهدف محدد في الدماغ).

الدراسة:أجرى جاك وزملاءه التجربة على 45 متطوع من الأصحاء بوجـود جهـاز (**FMRI brain scanner**)، قضى المشـتركون عشر دقـائق أمـام شاشـة عـلى مواضـيع عشوائية تتعلق بشعور الآخرين منها كتابات وفيديوهات... يجب أن يفكر المشـاركون في كيفية شعور الآخرين عند عرض هذه المواضـيع ، وهنـاك مواضـيع أخـرى (كتابـات وفيديوهات) يجب أن يستخدموا معرفتهم في الفيزياء لحلها...

بعد قراء النص المكتوب أو مشاهدة الفيديو يجب أن يجيب المشارك بـنعم أو لا أو (لا جواب) خلال سبع ثواني..... بعد أن ينتهى المشاركون من الإجابة على الأسئلة في أحد المجالات يُعطون فترة اسـتراحة مـدتها (27ثانيـة) وهنـاك أوقـات مختلفـة خـلال الاختبار الواحد يُطلب فيها مـن المشـارك أن يسـترخي وينظـر إلى صـليب أحمـر عـلى الشاشة.

حصل العلماء على نتـائج التصـوير الـدماغي فوجـدوا أنـه عنـد عـرض المواضـيع الاجتماعيـة عـلى المشـاركين حصـل تنشـيط لمنـاطق الـدماغ المسـؤولة عـن التعـاطف



والتفكير الاجتماعي، أما المناطق المسؤولة عن التفكير التحليلي فكانت غير منشطة والعكس صحيح... أما في حالة الراحة حين لم يفكر المشاركون بأي موضوع كانت الدائرة المنشطة متوازنة بشكل طبيعي بين الشبكتين (الحليلية والعاطفية).

قال جاك: قمنا بهذه الدراسة بسبب سؤال فلسفي أبدي حول طبيعة الوعي.... وهو الذي ألهمنا لعمل هذه الدراسة... هذا السؤال هو: لماذا لا تساعدنا قدرتنا في وصف الدماغ على فهم شخصية الفرد.

شيء ما يجذب اهتمام العلماء إلى ذلك المجال الذي يدعى (**explanatory gap**) والتي وصفها جاك بعدم الارتباط بين فهم التجارب وبين الفم العلمي (النظري).

لقد فسر جاك و**Philip Robbins** وهو بروفيسور في الفلسفة.. في عام 2006 الاقتراح الذي يقول أن فجوة الفهم (**explanatory gap**) يتم التحكم بها بواسطة الجهاز العصبي.... تم تأكيد تلك النظرية عن طريق هذه الدراسة حسب قول جاك.

منافسة إدراكية **Perceptual Rivalry** يمكن تفسير هذه الدراسة باستخدام مثال بسيط يدعى (البطة- الأرنب) وهو رسوم متحركة يمكن مشاهدتها بطريقة واحدة من أصل طريقتين...... يمكن أن تشاهد البطة وهي تسير في اتجاه معين أو يشاهد الأرنب وهو يسير في اتجاه آخر.... لا يمكن مشاهدتهما معاً وهما يسيران في الوقت نفسه، تحدث هذه الظاهرة بسبب التثبيط العصبي لأحد نمطي التفكير عند التفكير بالنمط الآخر........ يقول جاك: التحدي الأكبر الذي يواجه العلماء هو:ما هي أفضل وسيلة للربط بين (البرد) والوصف العلمي له في مجال علم الأعصاب.

- دراسة تربط توسع الحدقة بالميول الجنسية

هل لتوسع الحدقة عند رؤية أشخاص جذابين علاقة بالميول الجنسية؟؟.... للحصول على جواب لهذا السؤال استخدم العلماء عدسات خاصة **infrared lens** تقيس توسع الحدقة عند المشاركين بالدراسة أثناء مشاهدتهم للأفلام الجنسية... حصل الباحثون على نتائج إيجابية فقد توسعت الحدقة عند مشاهذة هذه الأفلام التي تتراوح بين افلام لجنسين مختلفين وأفلام الجنسية المثلية.

أضافت هذه الدراسة معلومات هامة إلى مجال بحوث الجنس.

تتوسع حدقة الرجال ذوي الميول الجنسية الطبيعية عند رؤية امرأة والعكس صحيح بالنسبة للنساء اللواتي لديهن ميول جنسية طبيعية... أثبتت هذه الدراسة النتائج السابقة عن كون الاهتمام بالنشاط الجنسي عند المرأة مختلف عن الرجل.

حصل العلماء على معلومات إضافية عن الميول الجنسية الثنائية للرجل، وجد أن الميول الجنسية الثنائية عند الرجال مبنية على آراء رومنسية وليست مجرد معرفة جنسية (الجنس الذي يميل إليه الشخص.. أي أن هذا الأمر يقتصر على الشهوة دون تحديد الجنس).. وجد أن الرجال ذوي الميول الجنسية الثنائية تتمدد حدقاتهم سواء عند رؤية الرجال أو النساء.



تجسيد الإدراك والعاطفة

التعبيرات مثـل: تلقـي ترحيـب حـار **receiving a warm welcome** و **giving some one cold shoulder** أي بما معنى: التعامل بشكل جاف... هذه العبارات لها جذور عميقة في التجربة الجسمية أو على الأقل تدل على تجسيد الإدراك حسب نتائج الدراسات... تطور هذا المجال لأول مرة في عام 1990.. طوّره باحثون مثل: **francisco varela**.

مثال: أظهرت الدراسات أن قراءة وصف عن شخص لا تعرفه.. ثم قياس شخصيته على هذا الأساس... سيصف المشاركون في الدراسـة الشـخص بشـكل ودي وسـيقيمونه بشـكل إيجـابي إذا كـانوا يمسـكون فنجـان قهـوة حـار أو فنجـان شـاي حـار، أظهـرت الدراسات الأخرى أن استرجاع المواقف الاجتماعية يتعلـق بدرجـة حـرارة الغرفـة... إذا كانت الحرارة أقل من 5 مئوية سيتذكر المشاركون مواقـف اجتماعيـة عـانوا فيهـا مـن الرفض أكثر من تذكر مواقف اجتماعية تقبلهم فيها الناس.

الحـرارة ليسـت المتغـيّر الوحيـد الـذي يـؤثر عـلى الإدراك، مثـال: إذا طُلـب مـن المشاركين إكـمال أسـئلة إحصـائية مكونـة مـن مجموعـة أوراق سـيميل المشـاركين إلى الاهتمام بالأسـئلة إذا كـان الغـلاف الـذي يجمـع الأوراق أثقـل وزنـاً... هـذه التغذيـة الراجعة الناتجة عن عملية تقلـص العضـلات تـؤثر عـلى الـدماغ.. لا تـؤثر فقـط عـلى القرارات العقلانية للدماغ ولكنها تؤثر أيضاً على العواطف، عرف العلماء أن اسـتخدام حقن البوتوكس لشـل عضـلات محـددة في مقدمـة الـدماغ وبالتـالي لتقليـل التجاعيـد سـيؤدي إلى انخفـاض القـدرة عـلى تكـوين تعـابير وجهيـة عاطفيـة محـددة....



اكتشف حديثاً أن هذا الشلل العضلي يبطئ إدراك المشاعر مثل الخوف والحزن... السبب الواضح هو انقطاع التقلص اللاواعي لعضلات مقدمة الرأس وهذا يحدث بشكل طبيعي عند الأشخاص الذين يواجهون مشاعر سلبية (أي عند مواجهة مشاعر سلبية تتقلص العضلات بشكل لاإرادي).

أُجريت أبحاث كثيرة في مجال تجسيد الإدراك.. هناك بنية دماغية تدعى **insula** لها دور في هذا المجال.

حسب هذه الدراسات: إذا كنت تفكر بالمستقبل ستقول: أشعر أن جسمي يميل إلى الأمام...... لكن إذا فكرت في موضوع البحث الذي أجري في عام 1990 عن تجسيد الإدراك ستقول: أنا أميل للخلف...

دراسات عن ا لمزاج

كثيراً ما تستخدم كلمة مزاج للتعبير عن حالة الإنسان النفسية وردود فعله وطريقة تفاعله مع الآخرين في وقت ما، فما هو المزاج؟؟

يعود أصل كلمة مزاج إلى كلمة (**tempera**) وتعني نسبة كل سائل من السوائل الأربعة في الجسم والمقصود بالسوائل الأربعة الدم والصفراء واللمف والسوداء.

التعريف: هو الخصائص النفسية الفردية التي تميّز ديناميكية العمليات النفسية للفرد أو هو مجموعة صفات تميّز انفعالات الشخص عن غيره.

تختلف الشخصية عن المزاج، فالشخصية تعبير خارجي قد يظهر او يخفي حقيقتنا الداخلية، فقد يخفي قناع الهدوء الظاهري تحته مزاجاً متقلباً أو عدوانية شديدة، اما المزاج فهو دافع داخلي لتلبية الرغبات يؤثر في سلوكنا.

يمكن أن نقسم الناس إلى ثلاث أقسام من حيث الطاقة الانفعالية وتأثر أمزجتهم بهذه الطاقة:

القسم الأول: من يولدون بطاقة انفعالية كبيرة يصعب التحكم بها أو كبح جماحها ويتميّزون بالهياج المستمر والحياة القلقة (طرف موجب في الفروق الفردية المزاجية).

القسم الثاني: من يملكون طاقة انفعالية ضعيفة ويتميّزون بالخمول الانفعالي والبرود (طرف سالب في الفروق الفردية المزاجية).

القسم الثالث: تتوضع هذه الفئة بين الفئتين السابقتين وتتميّز بتحكم أفرادها بأنفسهم وباستقرارهم العاطفي.

السمات النفسية المميّزة للأنماط المزاجية:

1. الحساسية: أقل درجة من الاستثارة التي تستدعي الاستجابة بالحزن أو الفرح أو الراحة أو الشقاء، يمكن الحكم على هذه السمة من خلال تطبيق المثيرات التي تتميّز بأقل درجة من الشدة.
2. الانفعالية: القوة التي يستجيب بها الإنسان على المثيرات والمؤثرات الداخلية والخارجية (المؤثرات مثل: الفشل والانتقادات الموجهة إلى الشخص والتهديد).
3. الفاعلية: درجة تأثير الفرد على البيئة المحيطة وقدرته على مواجهة الصعاب وتخطيها لتحقيق أهدافه المنشودة.



4. المواءمة بين الانفعالية والفاعلية: توازن الشخص في توزيعه لنشاطه على الحاجات الداخلية كالحالة المزاجية الانفعالية والحاجات.

5. المرونة مقابل الجمود: تعبر هذه السمة عن سهولة تأقلم الفرد مع المؤثرات الخارجية ويتوقف هذا علة مدى جمود أفكار الفرد وانحراف سلوكه.

6. الانبساطية مقابل الانطوائية: يتوقف نشاط الفرد على مؤثرات معينة، يمكن تحديد هذه السمات من خلال معرفة المؤثرات التي يتوقف عليها نشاط الفرد واستجاباته، فالمؤثرات الخارجية التي تنشأ في الوقت الحالي تعبر عن الانبساطية، والأفكار والأشكال والتصورات التي ترتبط مع الماضي تعبر عن الانطوائية.

يتأثر المزاج الذي هو مدى قابلية الإنسان للاستثارة ودرجة اتزانه وهدوئه بمعدل إفراز الغدد الصماء كما أنه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاستعدادت الوراثية ويتعلق بالجوانب الوجدانية التي تختلف من شخص لآخر، والدليل الهام على تأثير الوراثة على المزاج هو ما حدث في إحدى الدراسات التي أجريت على التوائم حيث أوضحت اختلاف استجابات الأطفال حديثي الولادة ممن ينتمون إلى عائلات مختلفة عند تعرضهم لنفس الموقف، ففي إحدى التجارب تم وضع أصابع أقدام الأطفال في ماء مثلج فاظهروا استجابات متباينة: بعضهم سحبوا أقدامهم بهدوء بينما صرخ آخرون، وآخرون شعروا بالخوف والفزع، اختلاف ردود فعل الأطفال حديثي الولادة يدل على أهمية العامل الوراثي في تكوين مزاج الإنسان.

في هذا الزمن بالذات وبعد الدراسات التي أجريت حول تأثير الأفكار على الدماغ ومن ثم على حياة الإنسان ككل أصبح من البديهي أن نقول بأن المزاج يؤثر



على الدماغ، ففي دراسة بريطانية حديثة تم التوصل إلى أن الأشخاص الحزينين أفضل من الفرحين في التعرف على الوجوه مع أن المزاج السيء يرتبط عادة بأداء سيء في المهام الإدراكية، فقد عرض على المشاركين في الدراسة 32 وجه خالي من التعابير ثم سئلوا بعض الأسئلة وأعيد عرض الوجوه عليهم ثم طلب منهم ثم طلب منهم تحديد الوجوه التي رأوها سابقاً فكان ذوي المزاج الحزين أكثر دقة، ولكن عند عرض وجوه تحمل تعابير سعيدة ظهرت المشكلة عند ذوي المزاج السيء واستطاع أصحاب المزاج العالي (الفرحين) أن يحددوا الوجوه السعيدة بدقة أكبر.

المشكلة في سوء المزاج لا تؤثر على الشخص نفسه فقط ولكنها قد تعدي غيره وقد تتزايد نوبات سوء المزاج التي تتضمن العدوانية وإيذاء الآخرين، مثل هؤلاء الأشخاص وخاصة إذا كانوا ممن يصعب إرضاؤهم أكثر عرضة للإصابة بالجلطات القلبية والدماغية حسب دراسة قام بها المعهد الأمريكي لدراسة الشيخوخة، شملت الدراسة 5614 شخص ممن يتميّزون بالعدوانية، هذا السلوك العدواني يسبب تضيّق الشريان السباتي حيث يصبح جداره الداخلي ثخيناً (ملاحظة: الشريان السباتي هو شريان يمر في العنق ويغذي الدماغ).

يرى البعض أن المزاج العكر حالة طبيعية بدليل أنها تصيب الكثير من الناس تبعاً للأفكار القديمة التي تقول بأن كل شيء منتشر يصبح طبيعياً وعادياً، المزاج العكر هو مرض فقد أكد الأطباء في عيادة (مايو كلينيك) أن هذا مرض ويدعي طبياً (بيبولاو 2) حيث يصيب أجزاء من الدماغ وخاصة تلك المسؤولة عن التحكم بالعواطف والأفكار، مسببات المزاج العكر معقدة وعديدة منها التركيبة الجينية والهرمونية للفرد، تتصاعد حدة المرض فيتعرض المريض لفترات من الاكتئاب الشديد ثم يتوقف فجأة



ويعود في وقت آخر، مـن العلامـات الدالـة عـلى هـذا المـرض: عـدم إحسـاس المـريض بالفوارق الوقتية والتغيّرات الزمنية، من ضحايا المزاج العكر الممثلة كاثرين زيتا جـونز (البطلة في فيلم زورو) ولكنهـا تماثلـت للشـفاء بعـد أن تعالجـت وعـادت إلى حياتهـا الطبيعية.

قد تنتابنا نوبات المـزاج السيء في أوقـات معينـة مـن اليـوم وغالبـاً مـا تكـون في الصباح فقد أظهرت دراسة طويلة الامـد أن 80% مـن الأشـخاص يتحسـن مـزاجهم في الليل ويسوء في النهار ويمكن التغلب على هـذا الشـعور بطـرق كثـيرة نـذكر منهـا: 1- شرب الماء في الصباح لتعويض الماء المفقود أثناء الليل والذي تتراوح كميته بين لتر ولـتر ونصف. 2- باستخدام العطور التي تؤثر على المزاج بشكل إيجابي مثـل عطـر الخزامـى وزهر الليمون. 3- شكر اللـه على ما آتاك من نعم. 4- الاستحمام بالماء البارد.

❁ الاكتئاب الخفيف المزمن Dysthymia

Dysthymia (بمعنى حالة عقلية سيئة أو ضعيفة، **dys** بمعنى ضعف أو سـوء... **thymia** أي حالة عقلية) هو اكتئاب خفيف ومـزمن لكنـه أقـل حـدة مـن الاكتئـاب الشديد الأساسي، وحتى من يعانون من الاكتئاب الخفيف المزمن قد يعانون من فترات يصيبهم فيها اكتئاب أساسي.

لماذا يصاب الشخص ب**Dysthymia**؟؟ الجـواب: البـاحثون ليسـو متأكـدين مـن أسـباب الإصـابة ب**Dysthymia** أو بالاكتئـاب، قـد تلعـب الجينـات دوراً في الإصـابة



بالاكتئـاب، هنـاك عوامـل أخـرى مثـل: الأمـراض المزمنـة، الأدويـة، مشـاكل العمـل والعلاقات.

ما هي أعراض **Dysthymia**؟؟ الجواب: الأعراض نفس أعراض الاكتئـاب الأسـاسي لكنها أقل حدة: الحزن الدائم والمزاج الاكتئابي، فقدان السعادة والابتهـاج عنـد القيـام بالأعمال المحببة، تغيّر الوزن سواء بالزيادة أو النقصان، فقـدان القـدرة عـلى النـوم أو النوم الزائد، التعب، عدم تقدير الذات، فقدان الأمل، أفكار عـن المـوت أو الانتحـار أو التخطيط للانتحار.

العلاج: يحتاج الاكتئاب الخفيف إلى علاج طويل الأمد، هناك عـلاج دوائي وعـلاج بالكلام، قد يستخدم أحد هذين العلاجين أو قد يستخدمان معـاً، نسـتخدم في العـلاج الدوائي مثبطات إعادة التقاط السيرتونين الانتقائية أو مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقة، يجب أن نختار دواء له آثار جانبية قليلة لأن العلاج سيستمر لمدة طويلة، قـد يجـرب المريض عدة أدوية لمعرفة الدواء الأمثل، قد لا يلاحظ المريض أي تأثير قبل مرور عـدة أسابيع، العلاج بالكلام هـو نـوع مـن العـلاج سـلوكي إدراكي **cognitive behavioral theraby** وفعال في علاج الاكتئـاب الخفيـف والقضـاء عـلى الأفكـار المشـوهة وإنهـاء الصراع النفسي... يمكن عمل التمارين الهوائية كجزء مـن العـلاج (وجـد أنهـا مفيـدة)، الانهـماك في العمـل يسـاعد في عـلاج الاكتئـاب، هنـاك عـلاج آخـر: العـلاج بالأضـواء المتوهجة **bright light theraby**.





الخروج من الجسد ومن الانفعالات

للجسد مشاعر مختلفة تتولد لأسباب كثيرة، قد يغضب الإنسان في أوقات عديدة حتى لو أراد أن لا يشعر بالغضب والسخط وقد يشعر فجأة بالاشمئزاز من الحياة.... وإذا حاول أن يضبط نفسه وإن لا يشجع مشاعره على المشي في طريق مسدود قد يشعر بالتيه والحيرة والملل والاكتئاب وهذا ما حدث لي.... أردت أن أنظر إلى النعم التي هي أكثر من المصائب والمشاكل.... فكرت بشكل منطقي وحاولت أن أقنع أكثر المشاعر بلاهة بأني سأرضى بما قدره الله وقلت لنفسي بأن على الإنسان أن يحسن ظنه بخالقه فهو رحيم (الله أرحم من الأم - قول الله عز وجل: أنا عند ظن عبدي بي فليظن بي ما يشاء)، وتذكر معاناة رئيس كوريا الجنوبية لي ميونغ باك في حياته (قرأت كتاب الطريق الوعر الذي ألفه الرئيس لي عن حياته)...، وتذكرت أن الغضب لا يجدي نفعاً ولا يغيّر الظروف.... ورغم كل هذا الإقناع لم يقتنع اكتئابي.... تمسك الاكتئاب بقلبي كعلقة سامة.... حينها عرفت أن العقل يقتنع لكن الاكتئاب لا يقتنع فقررت أن أوجه أفكاري في الاتجاه الصحيح وأن أخرج من انفعالات الجسد ومشاعره السلبية وأن لا أصدق المشاعر... علي أن أصدق عقلي وذكائي وصمودي.... فقد خلق الله العقل ليوجه الإنسان حتى لا تتحكم المشاعر السيئة بروح الإنسان فتقوده إلى الهلاك.... لن أصدق اكتئابي حتى وإن شعرت بالألم...... سأداوي نفسي.......



الطفل والعالم الجديد

يخرج الطفل من رحم أمه ومن حيّز الأمان والاحتواء إلى الحياة المستقلة المفرطة في ضيقها واتساعها بالنسبة للطفل، قد لا يكون الرحم حيّز أمان في حال تناول الأم لأدوية مؤذية للجنين أو في حال التدخين أو في حال عدم تلقيه الحب الكافي فالحب يبدأ من المرحلة الجنينية ويكون في أعلى درجاته في حالة وجود توافق واحترام بين الزوجين، الحياة مفرطة في اتساعها من ناحية وجود الكثير من الأمور الغريبة والمجهولة، ومفرطة في ضيقها لأن الطفل الآتي إلى الحياة لا يجد الحب في كل مكان رغم وجود الكثير من الناس والأشياء حوله، والإنسان بشكل عام يشعر بالضيق إذا أحس بالغربة أو بالتمييز العنصري أو إذا لاقى إعراضاً من الأشخاص المحيطين به حينها ستتأصل عنده فكرة أن العالم واسع بشكل ظاهري فقط غير أنه ضيّق في باطنه وفي معانيه... سيفضل هذا الطفل أن يجلس مع نفسه وسيتجول في عالمه الدفين المتغلغل في أعماقه السحيقة، هذا يحدث عند الإنسان الراشد فماذا عن الطفل؟؟، يكون الطفل عاجزاً بشكل مطلق وخاصة بعد ولادته ويعتمد اعتماداً كاملاً على رعاية الوالدين وخاصة الأم، تشكل التربية وأسلوب تعامل الآباء والأمهات أحد العوامل الأساسية والضرورية لتطور دماغ الطفل ونموه، يقول عالم الأعصاب الأمريكي بيزل فان: (إن تطور الكائن الإنساني يكمن في تطور الجبهة الأمامية للدماغ كما يتوقف على نمو القشرة الدماغية لديه).

يبدأ النمو منذ اللحظة الأولى بعد الولادة حيث يدخل في مرحلة نمو سريعة فيتعاظم حجم الدماغ بنسبة 50% من حجمه خلال الأشهر الستة الأولى وإلى 95% من حجمه في السنة السادسة من عمر الطفل، أشار فريق من الباحثين في جامعة



ساوثهامتون في بريطانيا إلى أن ذكاء الطفل يمكن أن يقاس جزئياً بمدى نمو رأس الطفل في السنة الأولى ومن العوامل المؤثرة على النمـو طبيعـة العلاقـة بـين الأهـل والاطفـال وتبين أن نمو الدماغ في السنة الأولى من العمر عامل أساسي في تحديد مسـتوى الـذكاء، هنا تكمن أهمية الرعاية الصحيحة للطفل ولكن ماذا لو تربى هذا الطفل الذي يتميّـز بالعجز الفطري في هذه المرحلة في وسط يقدس العنف ولا يقدر الإنسانية، الأم والأب هما بر الأمان بالنسبة للطفل والملجأ الوحيد الـذي يتجـه إليـه إذا تعـرض للإسـاءة أو العدوان.... كيف ستكون ردة فعل هذا الطفل إذا كان والديه يشـكلان خطـراً عليـه... خطراً يهدد حياته.. ماذا لو كانـا مصـدر شـقائه وعذابـه؟؟؟، الأهـم في هـذه الحـالات المتفشية ليست النتائج الفورية بل النتائج المترتبة على المـدى البعيـد لأن الطفـل غـير مهيأ لتحمل هذا الغدر الصادر من اقرب الناس إليه.

العنف ضد الطفل هو كل شكل من أشكال السـلوك الـذي يوقـع الأذى بجسـد الطفل أو مشاعره أو ممتلكاته، ومن أشكال العنف: عنف فعـلي كـالضرب والإهانـة وغير فعلي كالإهمال، يقسم العنف المعتمد عـلى الفعـل إلى عنـف جسـدي ونـفسي وجنسي، إذا نظرنا إلى الدراسات والإحصاءات سنجد أن العنف ضد الأطفال يمارس في كل مكان وفي كل يوم.... قد يتجاهل القانون بعض أشكال العنف وقد يسمح ببعض أشـكال العنـف، كـما قـد تكـون العديـد مـن أصـناف العنـف مترسـخة في العـادات والتقاليد والممارسات الاجتماعيـة فمـثلاً تـؤدي أخبـار العنـف في وسـائل الإعـلام إلى حدوث ضجة كبيرة بينما يتحدث عنها الناس في كثير من المجتمعات بشكل سـطحي حيث لا تتجاوز كونهـا حـديثاً عـابراً بـل قـد يجـد بعـض النـاس في الصراخ في وجـه الأطفال وسيلة لا بأس بها للتنفيس عن غضبهم وحنقهم ومن هذا المنطلق نـرى أن



مسألة التصدي للعنف هامة في كل النواحي لأن العنف يولد العنف وهذه المسألة غير قابلة للتأجيل أو المماطلة.

تفسير الجريمة

من الصعب أن تقنع المجرم بالكف عن الجريمة والأفعال المحرمة قانونياً (و دينياً)، ستزداد الجريمة إذا لم نفعل شيئاً، لماذا تزداد الجريمة؟؟ الجواب: من الطبيعي أن تتطور الأمور مع مرور الزمن ومع وجود أسباب تعزز هذه الزيادة وكذلك مع عدم التعامل مع المشاكل بشكل جدي، الطريقة الأنجع في مكافحة الجريمة هي وضع عواقب مكلفة لمن يقوم بها كزيادة العقاب (وضع عقوبات شديدة)، ومع ذلك تبقى (البدائل) من أهم الوسائل التي قد تستخدم للحد من الجرائم أي عمل بدائل جذابة تبعد تفكير الشخص عن الجريمة مثل توفير فرص عمل مناسبة وزيادة الرواتب واستغلال الكفاءات الإنسانية.

ستتعجب إذا عرفت أن علماء الاجتماع لديهم آراء شديدة الانقسام عن مكافحة الجريمة وأما أصحاب القرار في مجال الاقتصاد يؤمنون بأن قرار ارتكاب جريمة لا يختلف عن قرار أن تصبح نجاراً أو أن تشتري سيارة!! (هذا الرأي يكشف عن لا مبالاتهم)، وهناك من يعتقد بأن نسب الجريمة لن ترتفع لأن المجرمين لديهم خوف قليل من الاعتقال أو العقوبات!!!.

للجريمة سلبيات وإيجابيات (طبعاً بالنسبة للمجرم)، السلبية الوحيدة بالنسبة للمجرم هي الاعتقال وتلقي العقوبة، لا يمكن تجنب الجريمة بجعل المجرم خائف من العقوبة.... أساس المشكلة هو:عدم وجود رادع كافي.. أو وجود عوامل تقلل من



تـأثير الـرادع، نظريـة الطبيعـة البشريـة تؤيـد وجـود رادع **deterrence** لأن الإنسـان سينجذب للعمل المناسـب أكـثر مـن الجريمـة إذا وجـد هـذا العمـل..... يأخـذ المجـرم الفوائد والسلبيات بعين الاعتبار (تفكير إدراكي)، عندما نقول كلمة (رادع) فهـذا يعنـي أننا ننظر للعقاب فقط..... ولكن المجرم لا ينظر للعقـاب فقـط، لتمنـع الشـخص مـن عمل أي شيء سيء أو لتحثه على فعل الخير يجب أن تفهم طريقة تفكيره أولاً.

يعتقد بعض المتعلمين أن من يرتكب الجريمة هو بالضرورة شخص غـير عاقـل أو مريض نفسياً لدرجة أنه لا يفكر بالنتائج المترتبة على القيام بالجريمة.....

تخيّل أن هناك رجل يسير في الشارع في وقت متأخر ولا يفكر بأي شيء سـوى أن يعيش حياة هانئة وأن يـقضي أوقـات سـعيدة وفجـأة يشـاهد فتـاة تسـير في الشـارع لوحدها في زاوية مظلمة وبيدها حقيبة ولا يوجد شخص آخر في تلك المنطقة غير هذا الرجل والمرأة صاحبة الحقيبة، هنا سيكون احتمال القبض على المجرم ضـعيف وحتـى لو قبض على المجرم ستستغرق المحاكمة مدة طويلة قد تصل إلى سـنة كاملـة، يقـبض على المجرم في ثلاث جرائم فقط من أصل مئة جريمة يبقى فيها المجرم طليقـاً في ثلاثـة وتسعين جريمة!!! فلماذا لا يسرق المجرم إن كـان احـتمال القـبض عليـه ضـعيف جـداً وخاصـة في تلـك الظـروف؟؟... وهنـاك عصـابات مدربـة جيـداً ومتمرسـة في مجـالات النصب والسرقة.... والقتل.

الطريقة الأساسية التـي يعتمـد عليهـا العلـماء لقيـاس تـأثير الـرادع عـلى معـدل الجرائم هي اسـتخدام المعلومـات المتعلقـة بالسـكان (في المـدن والأريـاف) أكـثر مـن استخدام معلومات تتعلق بالأشخاص، الدراسة النموذجية التي تسـعى لتفسـير نسـب حدوث الجرائم تستخدم أسـاليب إحصـائية يهـتم فيهـا العلـماء بالجانـب الاجتماعـي

والاقتصادي اللذان يدعمان زيادة أعداد المجرمين مثـل: نسـب الأشـخاص ذوو الـدخل المنخفض، نسبة البطالة، الكثافة السكانية.

وجد **Isaac Ehrlich** (عالم في مجال الاقتصـاد) بعـد الـتحكم بالـدخل أن زيـادة احتمال القبض على المجرم يقلل من معدلات السرقة.

هناك مشاكل تحدث بسبب الدراسـات التـي تتسـم بـالتعميم والتـي تهـدف إلى معرفة تأثير (الرادع).. ولكن توجد عوامل كثيرة مهمة ومهملة منهـا أننـا نعتمـد عـلى تقارير الشرطة لمعرفة نسبة السرقة.... تختلف دقة هذه التقارير من مكان لآخر.. قـد تكون جميع مراكـز الشرطـة بـنفس المسـتوى مـن قلـة الدقـة وهـذه نقطـة تسـتحق التفكير، وهناك مراكز دقتهـا أقـل بكثـير مـن بقيـة المراكـز، تـؤدي هـذه الأخطـاء إلى انحرافات إحصائية تؤثر على مكافحة الجريمة.

إذا قررنا أن نحل هذه المشكلة يجب القيام بهذا بأسرع ما يمكن... لا يوجد وقت للانتظـار.. فحالـة قلـة احـتمال دخـول السـارق إلى السـجن تترافـق مـع حالـة ارتفـاع معدلات السرقة (و باقي الأمور تبقى كما هي... لا شيء يتغيّر)، يمكـن أن نـفسر هـذه الحقائق بطريقتين: ارتفاع معدلات السرقة يترافق مع انخفاض معدلات الاعتقال وهذا يدل على فشل الرادع أي العقوبـة في كـبح هـذه الجـرائم، أو أن قلـة نسـب الاعتقـال تـؤدي ارتفـاع معـدلات السرقـة...... هنـاك أمـر آخـر شـديد الخطـورة: تخيّـل حالـة ترتفع فيها معدلات السرقة وبالتالي تزداد معها معـدلات الاعتقـال، مـاذا لـو اسـتمرت معدلات السرقة في الارتفاع؟؟ وزاد عدد السارقين في السجون.. ستمتلئ مراكز الشرطـة بـالمجرمين لدرجـة التخمـة، في هـذه الحالـة قـد يفـرج القضـاة عـن المجـرمين بـدون محاكمة!! حتـى لا تنفجـر مراكـز الشرطـة مـن كـثرة المجـرمين ولهـذا تـنخفض نسـب



الاعتقال مع ارتفاع معدلات السرقة، في هـذه الحالـة لـن نقـول: السـجن يشـكل رادع للمجرم بل سنقول: ارتفاع معدلات السرقة تشكل رادع عند القضاة ورجال القانون!!

هناك دراسة أجريت في عام 1978 أكدت على وجود (الرادع)

تعرضت البحوث التي تناقش مسألة الرادع لنقد لاذع، حتى أن البعض صرح بـأن الرادع غير مفيد وليس لـه أي أهميـة..... لـذا يجـب البحـث عـن حلـول أخـرى لحـل مشكلة الجريمة مثل توفير فرص عمل وزيادة الدخل.

هناك طريقة لتعويض الأخطاء الإحصائية الرسمية المتعلقة بالجريمة وهي اعتماد قياسات أخرى، يمكن الحصول على معلومات من تقارير ضـحايا الجـرائم... باسـتخدام عدة مصادر للحصول على المعلومات ستكون النتائج أكثر دقة.

من المحتمل أن يكون قول النقاد الذين يقللـون مـن أهميـة الـرادع صـحيح عـن امـتلاء مركـز الشرطـة بـالمجرمين لدرجـة التخمـة **swamp the criminal-justice system** ولهذا سيتكون ارتباط إحصائي سلبي بين نسبة المجـرمين وفـرص دخـولهم إلى السجن وهذا لا يعني أن قلة الاعتقال ستزيد نسبة المجرمين أكثر مـن كونـه يعنـي أن ارتفاع نسبة المجرمين تقلل من احتمال الاعتقال، وإن قل احتمال الاعتقال فهذا ينطبق على الجرائم البسيطة مثل سرقة البضـائع **shoplifting** (مـن المتـاجر) وسرقـة أشـياء صـغيرة **petty larceny**، لـوحظ أن الجـرائم البسـيطة أصـبحت أقـل في العقـدين الأخـيرين.... لكـن لا أحـد يسـتطيع أن يتخيّـل أن مركـز الشرطـة سيسـتجيب لزيـادة أعداد المجرمين بـتركهم يـذهبون دون عقـاب!!، تـأثير الاعتقـال عـلى الجـرائم الكبـيرة



كالقتل والسرقة عظيم خاصة في الفترة بين عام 1940 وعام 1950، عندما تقل نسب هذه الجرائم (القتل والسرقة) يقل احتمال ازدياد أعداد المجرمين في مراكز الشرطة.

هناك طريقة لمعرفة تأثير (الرادع) ولا تكون بالنظر إلى ما يحدث في فترة واحدة إنما بمراقبة التغيّرات خلال فترات زمنية طويلة، المعلومات التاريخية عن مراكز الشرطة في أمريكا غير واضحة لذا من الصعب القيام بهذا البحث في أمريكا ولكن يمكن إجراء دراسة عن تأثير الرادع لفترات طويلة في إنجلترا بسبب توافر المعلومات، قام **Kenneth I. Wolpin** بقياس التغيّرات في نسب الجريمة (فرص الاعتقال، الإدانة والعقاب) في الفترة بين عام 1894 وعام 1967، من التغيّرات التي تم قياسها احتمال الاعتقال في أعوام مختلفة، التغيّرات في احتمال الاعتقال أدّت إلى تغيّرات في معدلات حدوث الجرائم، أعطى **Kenneth** أسباب تدعم الاعتقاد الذي يؤكد وجود ارتباط (السبب والنتيجة) بين الاعتقال ومعدلات حدوث الجرائم وهذا يفسر حجة امتلاء مراكز الشرطة بالمجرمين غير دقيقة.

تم قياس سلوك مجموعة من الأشخاص (المجرمين) الذين تعرضوا لعقاب متأخر وغير محدد، لم نثبت بعد تأثير الرادع على نسبة حدوث الجرائم، وجدت أدلة أكثر تدعم تأثير الرادع في الدراسات التي أجريت على عقاب الإعدام.

حين يحاول الشخص أن يقيس العلاقة بين عوامل من الصعب قياسها لأنها تتأثر بالبنية المجتمعية المعقدة يجب أن لا يعتمد على وسيلة واحدة للتحليل، ويجب أن لا نعتمد على الدراسات التي تستخدم معلومات كلية، يجب أن ننظر إلى المشكلة من زوايا مختلفة، ويُنصح باستخدام أنواع كثيرة من المعلومات ووسائل مختلفة.... من المهم أن نركز على الأفراد وليس على المدن.



نريد أن نعرف مدى تأثير العقاب على سلوك الشخص القادر على ارتكاب جـرائم بشعة وخطيرة، أمثال هذا الشخص يمثلون جزءاً صغيراً من المجتمع لكنه جزء هـام، لا أحد منا سيرتكب جريمة شنيعة بسبب عذاب الضمير والخوف من الفضـيحة... القليـل (جداً) منا قد يرتكب جرائم كالقتل دون التفكير بالأخطار التي تنتظره، كيـف سـيتغيّر سـلوك المجـرمين الـذين يسـتمتعون بخـرق القـوانين، بعـض المجـرمين قـد لا يعرفـون العواقب الناتجة عن ارتكاب جريمة أو معنـى الـدخول إلى مركـز الشرطـة لأن الرغبـة الشديدة بالحصول على المال أو الاستمتاع بارتكاب جريمة يطغيـان عـلى تفكـيرهم، أو قد تجتمع الرغبة مع الجهل وإهمال التفكير بالعواقب.

حقيقة هامة: معظمنا لا يعرف عواقـب ارتكـاب جريمـة، نحـن نعتقـد أن فـرص القبض على المجرم أكبر من إمكانية بقائه خارج السجن (و هذا لـيس صـحيح دائمـاً في الواقع.... أو قد نضخم الأمر أكثر مما هو عليه في الواقع).. فمعنى المكـوث في السـجن لسنوات طويلة لا يمكن تخيّله، نحن نحصل على المعلومات قـراءة القصـص الموجـودة في الجرائد والمجلات أو من البرامج الوثائقية التي تزودنا بمعلومات عن الجرائم أو من خوف الشخص من أن يكون سيء السمعة، هناك أشخاص يدركون الخطر الحقيقـي أو هم أقرب إلى إدراكه من غيرهم بسـبب تعـرض قريـب لهـم للاعتقـال (أو أي شـخص يعرفونه).

دراسـة **Murray and Cox** لـدعم نظريـة الـرادع، تركـز هـذه النظريـة عـلى الأشخاص الذين ارتكبوا جرائم، لكن هذه النظرية لا تؤكد التأثير الرادع عند الأشـخاص الـذين لم يرتكبـوا أي جـرائم، مـن المسـتحيل دراسـة سـلوك لم يظهـر، في أحـد أنـواع الدراسـات التـي أجريـت في عـدة جامعـات سُـئل الطـلاب عـن إمكانيـة إقـدامهم



على ارتكاب الجرائم بوجود عقاب والأهم هل سيختلف رأيهم في حال عدم وجود عقاب؟؟، بالطبع سيختلف الأمر عند وجود عقاب.. فقد يغيّر الشخص رأيه ويبتعد عن التفكير في الجريمة لتجنب العقاب، كما يختلف الرادع عند أشخاص معينين وخاصة الذين يرتكبون الكثير من الجرائم... مثل هؤلاء الأشخاص ما الذي يردعهم؟؟، في معظم الظروف تؤثر أخلاقيات الأشخاص على أفعالهم وقد يؤثر الرادع الأخلاقي والمنع الداخلي **internalized inhibitions** أكثر من إمكانية الدخول إلى السجن.

حتى جرائم الإهانة (و الهجوم الكلامي أو الجسدي) تصبح أقل (أي أن الشخص لا يكرر الإهانة) عندما تعتقل الشرطة الشخص.

قد تؤدي زيادة العقوبة في بعض الأحيان إلى مفعول عكسي أي إلى ارتفاع معدلات الجرائم، وجد في إحدى التجارب أن توافر فرص العمل أدى إلى انخفاض معدلات حدوث الجرائم.

الاستغلال السلبي للعواطف

العاطفة ككل شيء في هذا العالم يمكن أن نستغلها بطريقتين إحداهما التنمية الإيجابية للوصول إلى الذكاء العاطفي، والطريقة الثانية هي الطريقة السلبية التي تحول الإنسان إلى نفايات قذرة تهدد سلامة العالم، يمكن أن نحول العاطفة إلى نقطة إيجابية لنحمي من خلالها الجنس البشري ولننشر الرحمة والمحبة في أرجاء العالم، فمن التوافق يخلق التناغم ويعم الأمان والسلام، هذا ما نحتاجه في حياتنا لأن العاطفة السليمة هي العاطفة الإيجابية التي ينتج عنها حب الخير والتسامح الذي ينفع صاحبه قبل أن ينفع



أي شخص آخر، هذا الكلام عادي وطبيعي وهو الذي يجب أن يسود ليس فقط في الدساتير والكتب والمقالات إنما في نفوس البشر ويجب استبعاد العادات والتقاليد التي تدعو إلى العنف والظلم والتمييز العنصري، وعلينا أن نقضي على كل ما يعيق الوصول إلى الإنسانية والرحمة.

هناك أديان تبنى على أساس قتل كل من يعتنق ديانات مختلفة، وهذا ما نراه في الواقع أي أن هذا ليس مجرد حقد وعداء كامن بل إنه يترجم إلى ممارسات بشعة تستنكرها فطرة الحيوانات، جميعنا قرأنا وشاهدنا مواقف كثيرة عن وفاء الحيوان وإخلاصه رغم أنه لا يملك عقلاً ليفكر وليستنتج بواسطته أن إيذاء الآخرين يؤدي إلى عواقب شنيعة، بعض الناس لا يفتقرون إلى وجود الخير فالخير موجود بالفطرة ولا يحتاج إلى تعلم لكنهم يتجردون من إنسانيتهم عندما يمتلكون السلطة والجاه وكأن الإنسانية صفة هامشية غيابها كوجودها، وقد يعتقد البعض بأن الإنسانية سمة مثالية يصعب الوصول إليها ولا توجد إلا في الأحلام أوفي القصص النادرة وبأن الرحمة عاطفة تنتاب الإنسان بين الفينة والأخرى، إذا رأى البعض شخصاً يتصف بالرحمة والطيبة ويتعامل مع الناس بأسلوب يختلف عن الأسلوب الاعتيادي السمج الذي يستخدمونه قالوا بأن هذا دليل على ضعفه مع أن الأخلاق تثبت قوة الشخصية.

العاطفة كالطاقة فهي تشعرنا بالرغبة في مواصلة الحياة ولا تنعدم ولكنها تتحول إلى أشكال أخرى، لهذا نجد أشخاصاً دخيلين على الوجود يستطيعون القيام بأي عمل سيء ويبدعون في تعذيب الناس.

علينا أن لا نتوقف عن الدعوة إلى السلام والإنسانية مهما كانت النتائج وإن ظن البعض بأن هذا لا يفيد ولن يغيّر شيء، الصمت وتقبل هذه الأمور هو أسوء شيء



قد يقوم به الإنسان، سنجد أن استغلال العواطف بشكل سلبي لا يحدث فقط ضمن الشخص الواحد حين يحول الإنسان عاطفته إلى الحقد والعدوانية، هناك أشخاص يعملون على توظيف عاطفة البشر بحيث تخدم مصالحهم مثل المصالح المادية، انظر حولك ستجد هذا الاستغلال في كل مكان... في مجال الطرب والغناء حيث يقدم الناس القرابين للمغنين.... في مجال الأطعمة حيث تستخدم المطاعم شعارات معنوية كالعائلة والحب والسعادة ولو كان الطعام المقدم صحياً لكانت هذه الشعارات صحيحة.

تخيل هذا....(الأطعمة المليئة بالسموم(

جميعنا نعرف هذه المعلومة الصغيرة: عندما تكون في تمام الصحة والعافية لن تفهم معنى المرض ولن تدرك أنك في سعادة حقيقية، قد لا يكون هذا تعريف السعادة أي (غياب المرض والألم) لكن حين تعاني من المرض والألم أو حين يمر أي شخص بتجربة المرض لن يعترض على هذا التعريف بل سيؤيده من أعماق قلبه، تحدثت عن المرض في البداية وفي ظل انتشار أهم عوامل الإصابة بالأمراض إذا استهل الشخص كلامه بذكر المرض سيكمل ما بدأه بالحديث عن الأطعمة الحديثة منها الأطعمة الجاهزة والمواد الحافظة والملونات والمنكهات وحتى الفواكه والخضروات والنباتات المعدلة جينياً لا يعرف الشخص أيها قد تعتبر صحية هذا إن بقي شيء لم تمتد له مخالب السموم...، والكارثة هي أن الشخص يختار صنفاً معيناً مثل: مزيج اللبن والفواكه ويعتقد أنه صحي ويرتاح نفسياً ويطمئن ثم بعد فترة يجد أن هذا الصنف يحتوي على مواد حافظة ليست فقط ضارة إنما تدخل دهون الخنزير أو مواد سامة ضمن مكوناتها.... ضمن مكونات منتج.... (لن أكمل الجملة) لكن هو بالفعل أمر



مستهجن، كم يستغرق الإنسان من الوقت في تناول الطعام؟ ربما نصف ساعة أو أكثر بقليل ولكن المرض لا يستغرق ساعة أو ساعتين أو عشر ساعات.... المرض قد يكون مزمن وقد يؤدي إلى حدوث مضاعفات صحية خطيرة وقد يصعب اكتشاف المرض... من السخف أن يقول الشخص عبارة (تخيل أن هذا يحدث) لأن هذا حدث ويحدث وسيحدث وإن لم تعره أي اهتمام.... إنه واقع الأطعمة المليئة بالسموم، هل يمكن لعقل سليم أن يصدق أنه توجد عصائر أو بالأصح أشربة نصفها ملونات ونصفها الآخر منكهات وسكر.... إذا كان اللون الأحمر وهو لون معروف بأنه مسرطن يجلب السعادة قبل تناول الشراب فما دوره بعد الدخول إلى جسم الإنسان، يقول أحد الأطباء أن الدماغ سيقول ولابد إن تكلم: ماذا سأفعل بهذه المواد.. بالإضافة إلى الكبد والأعضاء الأخرى، لكن أعتقد أن الجسم سيلعن صاحبه الذي يتناول (نفايات)... نحن لا نعرف أهمية التوازن الذي تجهد الأعضاء نفسها لأجل المحافظة عليه.... كل خلية في الجسم تفكر وتعمل بجد ونحن ندمر ما بناه الخالق دون أن يرف لنا جفن وعندما نقع في براثن المرض نقول لماذا؟.... إنها نتيجة طبيعية، اختيار الأطعمة عملية إرادية لأنه يفترض أن يستخدم الشخص عقله ليأكل أفضل الأطعمة من ناحية القيمة الغذائية......

✿ هل نعرف قيمة الصحة؟؟

عندما يفتقر الإنسان إلى قوة الجسم بسبب الاضطرابات والأمراض تتغيّر مشاعره وتتحول أحلامه إلى حلم واحد هو الصحة لأن أي حلم آخر لن تقوم له قائمة بدون الصحة الكاملة.... حينها يعرف أن المرض حق وأن الله حق، الشعور بالسلامة يجعل الإنسان يركز على تحقيق طموحاته وإنجاز واجباته...... قد لا ندرك قيمة الصحة،



ولا نهتم بجميع المآسي التي تحدث في الحياة لأننا لا نستطيع تصور جميع الأهوال، يعتقد الإنسان أنه شخص واحد وهذا الكلام صحيح من الناحية الروحية لكن الجسد شيء معقد للغاية.... لو عرف الإنسان عدد المواد التي تعمل معاً في نظام دقيق لأصابته الدهشة.... أي خلل هرموني كفيل بتغيير ردود فعل الإنسان وجعله ينظر للحياة بطريقة مختلفة وبعض الاضطرابات تدمر توافق الإنسان مع حياته أو تتركه طريح الفراش أو تقتل رغبته بمواصلة العيش بسبب الإحباط الذي يولده خروج التراكيز الهرمونية عن المجال الطبيعي فيعمل الجسم بشكل خاطئ ويترتب على كل اضطراب خطأ آخر فتكون النتيجة فوضى عارمة وإذا لم يحدث تحسن سيزداد الأمر سوءاً.... هكذا.... هكذا...، من الصعب أن يفهم هذا الكلام شخص لم يعاني من عذاب المرض لفترة لا تعد قليلة وليس هذا فقط بل أن يؤثر عليه المرض بحيث يترك لديه انطباع لا ينسى ولا يمحى...، قد يمتلك الإنسان صبر عظيم وعزيمة أقوى من الصخور لكن جسمه ضعيف بحاجة للرعاية ولأن يروى بالأفكار الإيجابية وبالحب.... أقصد الحب الروحي طبعاً...، لهذا يستطيع الإنسان أن يصل لذروة النجاح عبر استغلال شيئين: الصحة والفراغ... بالإضافة إلى الإرادة... إرادة الله وإرادة الإنسان.

قد لا تعرف أن الجسم هو بناء قد يقودك إلى الجنون إذا لم يعمل بشكل صحيح.... لكن عليك أن تعرف هذا... يجب أن تفهم هذا، في حالة الجوع والعطش يتجه تفكير الإنسان إلى إرضاء هذه الحاجات الأساسية.... لا تهمل هذه الحقائق.....



❁ رسالة إلى المدخنين (عملية استخلاص القطران من السجائر)

ملاحظة: تنفق الدول العربية على التدخين أكثر مما تنفق على التعليم والصحة..... وبعد ذلك يحق لأي شخص يدمر الأمة أن يتذمر من الفساد والفقر وغير ذلك من الأمور... وصدق الله سبحانه وتعالى: (أَوَلَمَّا أَصَابَتْكُم مُّصِيبَةٌ قَدْ أَصَبْتُم مِّثْلَيْهَا قُلْتُمْ أَنَّى هَذَا قُلْ هُوَ مِنْ عِندِ أَنْفُسِكُم)......

الخطوات:

1. تفريغ علب السجائر، عدد السجائر المستخدمة في التجربة أربعمائة سيجارة.

2. سنستخدم في التجربة جهاز (**vacuum machine sound**)، سوف نشعل السجائر واحدة تلو الأخرى بعد وضعها في أنبوب للجهاز بداخل قارورة مملوءة بالماء حتى منتصفها تقريباً... ويقوم هذا الأنبوب بسحب الهواء ليسحب الدخان من السجائر (آلية عمله تشبه طريقة تدخين المدخنين).

ملاحظة: سيبدأ تغيّر لون الماء الموجود بداخل القارورة قبل إشعال السيجارة العاشرة... يتحول الماء إلى اللون الأسود بسبب امتصاص كمية كبيرة من القطران..

3. بعد الانتهاء من عملية الاستخلاص من كل السجائر سنغلي الماء الملوث بالقطر ليتبخر الماء.... بعد التبخير سنحصل على كمية كبيرة من القطران... هذه الكمية ناتجة من أربعمائة سيجارة فقط!!!.... مادة القطران والكثير من المواد الأخرى الموجودة في السيجارة ستتراكم في

الجسم وستسبب السرطان.... فإذا كنت مستعداً للموت بطريقة مأساوية فلا مشكلة!!!

4. نقوم بعمل الحسابات: تحوي السيجارة الواحدة على 18 ميلليجرام قطران..... تحوي أربعمائة سيجارة على 7.2 جرام من القطران.

لا تستغربوا... هناك من يدخن أكثر من مئة سيجارة في اليوم.....

انضموا إلى قافلة الحفاظ على الصحة

لا شك أنك تحب الجلوس في مكان هادئ ومريح لنيل الصفاء الذهني والروحي كالجلوس في حديقة تعج بالأشجار وبنباتات متعددة الأشكال والألوان والأصناف.....

و ماذا لو مارست رياضة التأمل في هذه الأثناء؟؟

و ماذا لو قررت أن تمشي قليلاً لتنشط دورتك الدموية ولتقوي شخصيتك؟؟

و ماذا لو تنفست بعمق لتعزيز عملية تنقية الدم من ثاني أوكسيد الكربون؟؟

و ماذا لو احتسيت فنجاناً من الشاي الأخضر (فهو يساعد على إزالة الإجهاد والعصبية لاحتوائه على التيانين (و هو حمض أميني)).....

بعد القيام بهذه الخطوات السهلة لا بد أن تحصل على جرعة كبيرة من النشاط والحيوية.....(ملاحظة: أنا أقوم بهذه الخطوات يومياً..... وشعرت بالسعادة والنشاط... فما رأيك أن تنضم إلى قافلة الحفاظ على الصحة بعمل خطوات بسيطة؟؟)



سأناقش كل موضوع من هذه المواضيع (التأمل، المشي، التنفس الصحيح، الشاي الأخضر) على حدى.

الشاي الأخضر مضاد أكسدة يحتوي على فيتامينات ضرورية مثل فيتامين سي، يقي من مرض شرايين القلب، يحسن الذاكرة، يقلل من مخاطر التهاب المفاصل، يحمي الجلد ويقيه من السرطان، يساعد على تجنب ارتفاع الضغط..... وغيرها من الفوائد الكثيرة.

هنا ستسأل هذا السؤال: الشاي الأخضر يحوي في تركيبه على الكافيين، فكيف يجنبنا الإصابة بارتفاع الضغط؟؟

الجواب أتى من نتائج إحدى الدراسات التي أجراها باحثون من جامعة تشينج كونج الوطنية في تينان بتايوان، شملت الدراسة 1500 شخص كانوا جميعا غير مصابين بارتفاع ضغط الدم عند بدايتها. واكتشف العلماء ان الذين كانوا يشربون من 120 إلى 599 ملم من الشاي يوميا لمدة سنة على الأقل انخفض لديهم احتمال الإصابة بارتفاع ضغط الدم بنسبة 46% عن الآخرين.:

في هذه الدراسة تم التوصل إلى النتائج التالية:

1. تناول الشاي الأخضر والشاي الصيني الأسود بانتظام يخفض خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم الذي قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.



2. بعض أنواع الشاي تحتوي على 4000 مركب كيماوي بينها الفلافوندات تساعد على الوقاية من الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية والفشل الكلوي.

هذه الفوائد التي ذكرتها _ كما نرى_ قليلة بالنسبة لجميع فوائد الشاي الأخضر، سنلاحظ أن الشاي الأخضر يساعد على حماية الأوعية الدموية بعدة طرق:

1. بواسطة منع الأكسدة (مضاد أكسدة) وبالتالي حماية خلايا الأوعية الدموية من التخرب.

2. يساعد على تجنب ارتفاع الضغط، لأن ارتفاع الضغط يؤذي الأوعية الدموية وقد يؤدي إلى تمزيقها.

3. يقلل نسبة الكوليسترول ويقي من البدانة (طبعاً إذا كنت تتبع نظاماً غذائياً).

و لكن هل يفيد الشاي الأخضر في التقليل من المخاطر التي تصيب المدخنين بسبب السموم الموجودة في السيجارة؟؟

الجواب هو: لا...... أي لا فائدة من الشاي الأخضر عند المدخنين. ففي إحدى الدراسات التي قام بها باحثون من هولندا وتضمنت (64) مدخن لمعرفة تأثير الشاي الأخضر على مؤشرات الالتهاب وباطن الشرايين وتخثر الدم عند المدخنين وجد الباحثون أن تناول الشاي الأخضر أو حتى الأسود لم يكن له أي تأثير إيجابي على هذه المؤشرات.



قال الدكتور يانغ في مجلة **nutrition**: رغم أن التأثيرات المفيدة للشاي قد ظهرت جلية عند حيوانات التجربة إلا أن ظهور التأثيرات الإيجابية عند الإنسان يرتبط بعوامل لها علاقة وثيقة بنظام الحياة، كما يؤثر على ظهور هذه التأثيرات المفيدة وجود عوامل أخرى مهيئة للسرطان أو لمرض شرايين القلب التاجية مثل العوامل الوراثية.

لدينا قاعدة هامة بالنسبة للغذاء في الطب والصيدلة: لا إفراط ولا تفريط، الاعتدال هو الأساس...، لذا علينا أن لا نفرط في تناول الشاي الأخضر إذا أردنا أن نقي أنفسنا من الأمراض فالزيادة الكبيرة لا تعني تأثير أفضل.

✲ ابدأ من الآن

عندما تقرر أن تُحسن أداءك في أي مجال أو أن تطور نفسك بشكل عام لا تقل سأفعل هذه الأشياء غداً (وَلا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَداً(23) إِلَّا أَنْ يَشاءَ اللهُ) أو سأتغير بدءاً من الأسبوع القادم أو عندما أتخرج من المدرسة أو الجامعة، ألخ الوعود المؤجلة مثل: سأتوقف عن التدخين بعد شهر – لن أشرب الكوكاكولا ولكن بعد أسبوعين – سأغيّر حياتي جذرياً ولكن بعد سنة من الآن، اعلم شيئاً وهو أنك عندما تؤجل القرارات الحاسمة والأفعال التي تنمي قدراتك وتعزز قوة شخصيتك فهذا يعني أنك تقول في نفسك: (هذه الأفعال مهمة ومفيدة ولكنني لا أرغب بالقيام بها)... وعقلك المنطقي لن يرغب بأن تتخلى عن القيام بهذه الأفعال نهائياً لذا سيخترع خطة التأجيل حتى تضع الأمر بعين الاعتبار ولكنك ستستغل الأمر بطريقة سلبية ستقول سأفعل هذا وستؤجل الأمر ألف مرة ((و لن تفعله)) لتخفف من تعذيب الضمير بحجة أنك (سوف) تفعله لاحقاً ثم ستتعود على ذكر هذه الحجة



وستشعر بالراحة وكأنك قمت بالفعل ثم ستمل من كثرة التأجيل وستتخلى عن طموحك حتى وأنت بكامل عقلك لان التأجيل يولد اليأس الذي ينخر عقل الإنسان فيصاب الشخص بالاكتئاب وتضعف ثقته بنفسه لأنه سيدرك بعد خوض جولا التأجيل الكاذبة أنه ليس أهلاً للنجاح وتحمل المسؤولية فتترسخ في عقله فكرة تقول أنه: عاجز ولا يستطيع أن يحقق أهدافه أو يحول أحلامه إلى حقيقة، ضع أمامك خياران فقط لا ثالث لهما: سأفعل هذا الشيء في وقت ما (وقت محدد وثابت غير قابل للتغيير إلا إذا حدثت ظروف لا يمكن السيطرة عليها كالموت أو المرض...) أو لن أفعل هذا الشيء، عندما تقول: لن أقلع عن التدخين ستكون صادقاً مع نفسك ولكن كن صادقاً أكثر وتهيأ لما سينتظرك من الأمراض، القيام بالأفعال التي تضمن وصولك للمجد وعدم تأجيلها ليس صعباً كما قد تعتقد... أكبر صعوبة هي الخوف.... وأيضاً التركيز على فكرة الصعوبة، البدء بالخطوة الأولى في نفس اللحظة في وقت قريب جداً هو بمثابة قطع منتصف الطريق، تأكد أن لديك جميع القدرات التي تؤهلك للقيام بالعمل الذي سيرفع شأنك أو التي تساعدك على التخلص من العادات القبيحة..... لا يوجد ما يعيقك سوى: الخوف – الكسل ورفض بذل أي جهد – المشاعر السلبية والأحكام المسبقة السريعة وغير المنطقية – ضعف الإيمان بالله – انتظار المساعدة من الآخرين أو انتظار من الفرص السحرية – رفض تحمل الصعوبات التي قد يواجهها أي شخص يسعى للوصول للنجاح والتميّز (يريد النجاح ولا يريد دفع الثمن) وهذه مخالفة صريحة لقوانين وسنن الكون – التأثر بالأمور المحبطة في الحياة مثل الحروب.



تأجيل الأعمال والأحلام

لا فائدة من تأجيل الطموحات إلى وقت آخر.... فقط سيتعود الإنسان على التسويف وركل الأعمال وإهمالها وفي النهاية لن يفعل شيئاً، سيقول: حتى يأتي الوقت المناسب، مع أنه لم يسأل نفسه ما هو الوقت المناسب فقد يكون الوقت الحالي أفضل من أي وقت آخر سواء في الحاضر أو في المستقبل، لا يستطيع الإنسان أن يعيد الماضي ولا يضمن المستقبل لأن الأحداث الطارئة محتملة، لدى كل شخص خياران: أن يفعل ما يساعده على تحقيق أحلامه أو أن لا يفعل شيئاً، يؤجل الإنسان الأعمال التي لا تروق له حتى لا يشعر بتأنيب الضمير لكنه لا يعرف أن التأجيل يضع حملاً ثقيلاً على النفس مما يشعر الشخص بالتوتر والقلق والتشويش الذهني كما يؤدي ترك الأعمال إلى تراكمها حتى يصبح إنجازها مستحيلاً وتؤدي المشاعر السلبية التي يخلفها التقاعس إلى ضعف الثقة بالنفس وانخفاض مستوى تقدير الذات وكل ما ينتج عن هذا من فشل وإخفاق وتعاسة.

مسلكان للخوف:

يستقبل الدماغ تنبيه حسي يظهر وجود خطر، يتوجه التنبيه أولاً إلى الثلامس ومن هناك ترسل المعلومات إلى طريقين متوازيين: مسلك الثلامو-أميغدالا (المسلك القصير) ومسلك ثلامو-كورتيكو-أميغدالا (المسلك الطويل)... الطريق القصير ينقل انطباع سريع وقاسي عن الموقفة.. فهو مسلك تحت قشري ولا يتدخل الإدراك هنا... هذا الطريق يفعل الأميغدالا عبر نواتها المركزية ويولد استجابات عاطفية قبل يحدث أي تجميع إدراكي وقبل أن يكون العقل أي عرض كامل للمنبه.



المعلومات التي سافرت عبر الطريق الطويل وتعرضت لعمليات القشرة ستصل إلى الأميغدالا وستخبرها إذا كان المنبه يمثل خطر حقيقي أو لا يعد خطراً... ولدعم هذا التخمين يتطلب هذا مستويات مختلفة من العمليات في القشرة.

أولاً: النماذج المختلفة للشيء الذي ندركه تدخل في عمليات القشرة الحسية **primary sensory cortex** وبعدها تقوم **unimodal associative cortex** بتزويد الأميغدالا بعرض عن الشيء، عند مستوى عالي من التحليل تقوم بتكوين فكرة وتنقلها إلى الأميغدالا... يتم مقارنة عرض التحليل المفصل عن الشيء مع مكونات الذاكرة الصريحة بواسطة وسائل الهيبوكامبس الذي يتواصل مع الأميغدالا (له علاقة وطيدة مع الأميغدالا).

الهيبوكامبس هو بنية ضرورية لدعم الذاكرة الصريحة المطلوبة للتعرف على الخطر الموجود في شيء ما أو في موقف معين... الهيبوكامبس حساس لترميز السياق المرتبط مع تجربة منفرة... بسبب الهيبوكامبس لا يكون المنبه وحده هو مصدر الخوف الناتج عن حالة معينة ولكن الأشياء المحيطة بالموقف وكذلك المكان الذي حدث فيه الموقف.

الخطر الوشيك يؤدي مهمة تفعيل الأميغدالا التي تنشط البنى **efferent structures** المسؤولة عن إظهار الخوف... وطبعاً كلنا نعرف مظاهر الخوف: تسارع نبضات القلب، تعرق اليدين، جفاف الفم، تقلص العضلات.

ملاحظة: العمليات الموازية لأجهزة الذاكرة الصريحة **explicit** (الهيبوكامبس) والضمنية **implicit** (الأميغدالا) تفسر لماذا نتذكر الصدمات التي تعرضنا لها في طفولتنا... في ذلك العمر (في حياتنا المبكرة) كان الهيبوكامبس غير مكتمل النمو ولكن كانت الأميغدالا قادرة على تسجيل الذكريات اللاواعية، صدمات الطفولة



المبكرة تؤثر على الوظائف العقلية والسلوكية عبر آليات لا يمكن الوصول إليها عن طريق الوعي.

ملاحظة2: تختلف استجابة الأنواع المختلفة من الحيوانات للخطر... الدور الأساسي للأميغدالا في الاستجابة للخوف لوحظ عند جميع الأنواع، وجد في التجارب المبكرة أنه عند إزالة الأميغدالا تتأثر قدرة الحيوان على تقييم الخطر بشكل كبير، أظهرت التجارب اللاحقة أن التنبيه الكهربائي المتكرر للأميغدالا ولد نفس التفاعلات الدفاعية المعروفة (تغيّرات في الجسم، تثبيط، هجوم، هروب دفاعي) عند مختلف أنواع الثديات.

ملاحظة3: عندما تتعرض لحادث صادم تسجل الذاكرة الضمنية للأميغدالا والذاكرة الصريحة الجوانب المختلفة للموقف، سيمكنك الهيبوكامبس من تذكر أين حدث الموقف ومتى ومن كان معك... في تلك الأثناء تتفعل الأميغدالا فتتقلص عضلاتك ويرتفع ضغط الدم وتتأثر المعدة، يتنشط هذين الجهازين بنفس العلامات.. نحن لا نلاحظ أنهما مختلفان لكن هناك تجارب محددة ودراسات مرضية أثبتت استقلالهم، مثال (حالة مرضية): امرأة مصابة بأذى في الهيبوكامبس لم تستطع التعرف على طبيبها مع أنها كانت تقابله كل يوم وتصافحه ويقدم لها نفسه وكأنه يقابلها لأول مرة!... أجرى الطبيب تجربة ليقيس الشعور بالخوف **hunch** (الحس الباطني: شعور حدسي قوي) عند المريضة: وضع الطبيب في باطن يده مسمار صغير وعندما قدم نفسه للمريضة ومد يده ليسلم عليها رأت المريضة المسمار فسحبت يدها بسرعة.. وعندما مد لها الطبيب يده ليسلم عليها في اليوم التالي سحبت يدها في اللحظة



الأخيرة فسألها الطبيب لماذا فعلت هذا فكان التفسير الوحيد هـو أنهـا شـعرت فجـأة بالخوف.

- إزالة الخوف

اكتشف باحثون من جامعة **Uppsala** في السويد طريقة ناجحـة لإزالـة الخـوف من الدماغ.

أظهـرت الدراسـة وجـود طريقـة لإزالـة الـذكريات العاطفيـة الجديـدة... حصـل العلماء من خلال الدراسة على نتائج باهرة في مجال الذاكرة والخوف.

الذاكرة طويلة المدى تقوم على أساس تكوين عدة بروتينـات... هـذه البروتينـات هي جزء من عملية الاندماج **consolidation process** التـي تحـدث عنـدما يـتعلم الشخص شيئاً جديداً، تذكر شيء ما يجعل الذاكرة غير ثابتـة لفـترة مـن الوقـت وهـذا يحدث فقط حتى تنتهي الذاكرة من عمليـة انـدماج أخـرى، التفسـير هـو أنـه عنـدما تحدث عملية التذكر لا يتذكر الشخص ما الذي حصل في البداية لكنه يتذكر آخـر مـرة فكر فيها بهذه الذكرى المحددة، هذا الانقطاع في عملية الاندماج (عدم تذكر البدايـة) سيؤثر على مكونات الذاكرة.

شاهد المشاركون في هذه الدراسـة صـورة مخيفـة مـع تطبيـق صـدمة كهربائيـة... صمّمت الصور بحيث تسـبب الشـعور بـالخوف لتشـكيل ذاكـرة تتضـمن الخـوف عنـد المشاركين... شاهد المشاركون الصرة مرة أخرى لتفعيل هذه الذاكرة الجديدة لكن بـدون تطبيق صـدمة كهربائيـة، قسـم البـاحثون المشـاركين إلى مجمـوعتين، حـدث انقطـاع في



عمليــة الانــدماج عنــد المجموعــة الأولى بســبب العــروض المتعــددة **multiple presentations**... لم يحدث انقطاع عند المجموعة الثانية.

اكتشف العلماء أن منع حـدوث عمليـة الانـدماج عنـد المجموعـة الأولى أدى إلى تشتت الخوف المرتبط بالصورة، حاول العلماء معرفة تأثير انقطـاع عمليـة الانـدماج... هل يؤدي هذا الانقطاع إلى توقـف هـذه الـذكريات عـن إثـارة الخـوف؟؟... اسـتخدم العلــماء **MR-scanner** ليعرفــوا مــا إذا كانــت الــذكريات موجــودة في منطقــة **amygdale**، مجموعــة مــن الأنويــة في منطقــة **amygdale** مسـؤولة عــن تخــزين الذكريات المخيفة.

هذه النتائج ستساعد في علاج امراض عديـدة منهـا الفوبيـا و **post-traumatic stress** ونوبات الهلع **panic attacks**.

 معلومات عن الفوبيا Phobia facts

الفوبيا هي موقف أو نشاط ما يؤدي إلى الإصـابة بخـوف شـديد **unrelenting fear** يجعل الشخص يتجنبه.

هناك ثلاث أنماط من الفوبيا: الفوبيا الاجتماعية وتتضمن الخوف من التكلم أمام مجموعــة مــن النــاس وعــدم حضــور اللقــاءات الاجتماعيــة، الخــوف مــن الخــروج **agoraphobia (fear of being outside)** ، بادئة **agro** تعني حقل أو تربة أو زراعة، توجد أنواع فوبيا محددة أي الخوف من مواقف أو أشياء محددة كالخوف من الماء.... عـدد الأشخاص المصابين بالفوبيا في الولايات المتحدة ستة ملايين شخص... تبدأ الفوبيا عـادة في عمر عشر سنين... نسبة إصابة النساء بالفوبيا ضعف نسبة إصابة الرجال.



من أنواع الفوبيا: رهاب الاحتجاز **claustrophobia** أي الخوف من الأماكن المغلقة أو الضيّقة، يوجد نوع غريب من الخوف المرضي يدعى **coulrophobia** أي الخوف من المهرج **Clown** والممثل المسرحي **mime** مع أن المهرج مرتبط بالفكاهة والمرح في أذهان الكثير من الناس إلا أنه قد يسبب الخوف لأسباب عاطفية

aerophobia الخوف من التيارات الهوائية،**zoophobia** رهاب الحيوانات، **arachnophobia**رهاب العناكب،**dentophobia** الخوف من الذهاب إلى طبيب الأسنان، **aichmophobia**الخوف من الأدوات الحادة كقلم الرصاص والسكين والإبرة، **ophidiophobia**هو خوف محدد وغير طبيعي من الافاعي، **acrophobia**رهاب المرتفعات أي الخوف من الاماكن العالية، **mysophobia** هو الخوف المرضي من التلوث والجراثيم، **.fear of blood**

يترافق الخوف من الخروج من المنزل **agoraphobia** مع نوبات الهلع **panic .disorder**

إذا لم تعالج الفوبيا ستصبح الأعراض أسوء وأكثر حدة مع مرور الزمن وهذا سيسبب مشاكل صحية للشخص، مشاكل مع العائلة والأصدقاء ومشاكل في العمل.

قد تؤدي بعض الاحداث والمواقف التي يمر بها الفرد إلى الإصابة بالخوف المرضي... يتحكم المصابين بالفوبيا بخوفهم عن طريق تفادي المواقف المتعلقة به.

لعلاج الفوبيا يجب إجراء مقابلة طبية ليسأل الطبيب عن الاعراض التي يعاني منها المريض وليفحص المريض جسدياً.



تعالج الفوبيا بإزالة التحسس **desensitization** وبالعلاج الإدراكي والأدوية... من الأدوية المستخدمة لعلاج الفوبيا مثبطات إعادة التقاط السيرتونين وحاصرات بيتا والبنزوديازيبينات.

ما هي أعراض الخوف الاجتماعي؟؟ الجواب: التوتر والخوف – الشعور بالإحراج – الخوف من آراء الناس – القلق والخوف قبل أيام وأسابيع تسبق الاجتماع – تجنب الذهاب إلى الأماكن المزدحمة – صعوبة تكوين صداقات – التعرق والارتجاف وتسارع دقات القلب – الشعور بالغثيان وبالمرض.

مدمني الكحول أكثر عرضة ب10 مرات للإصابة بفوبيا من غير المدمنين... ونسبة المصابين بالفوبيا الذين يصبحون مدمنين ضعف نسبة الاشخاص غير المصابين بالفوبيا الذين يصبحون مدمنين (إدمان كحول أو مواد أخرى).

قد يهدد قلق الخوف المرضي حياة بعض الأشخاص لانه يزيد خطر الإصابة بأمراض قلبية عند الرجال والنساء.

الأشخاص الذين ينتمون لعائلات واحد أو أكثر من أفرادها مصاب بالفوبيا لديهم خطر أكبر بثلاث مرات للإصابة بالفوبيا من الذين يعيشون في ظروف مختلفة.

وُجد أن تمارين الاسترخاء والتخيّل تساعد في التغلب على الخوف المرضي.

✿ الخوف من العمل Ergophobia

العمل من خمس إلى تسع ساعات قد يمثل سجناً حقيقياً، قد يؤدي العمل إلى دخول التوتر والقلق إلى حياة الكثير من الناس.... لكن ماذا لو كان هذاً التوتر سيئاً لدرجة منعك من الذهاب إلى العمل، الأشخاص الذين يعانون من خوف مرضي



دائم من العمل تثير بيئة العمل توترهم مع أنهم يعلمون أن هذا الخوف غير عقـلاني، يخاف هؤلاء الأشخاص من فقدان الوظيفة أو من العجز عن أداء بعض المهمات التـي تحتاج لإجراء لقاءات، يمكن أن تتحول هذه المخـاوف إلى أعـراض جسـدية حقيقيـة... والأهم من كل هذا أنها تعيق إتمام أي عمل وتُضعف الإنسان.

أعراض الخوف المرضي مـن العمـل مثـل أعـراض معظـم أنـواع الفوبيـا: تعـرق – تسارع دقات القلب – القلق – نوبات الهلع.

أسباب الخوف المرضي من العمل: يقضي الإنسان وقتاً طويلاً في العمل لذا يُفـترض ببيئة أن تكـون مسـتقرة ومشـجعة عـلى الإنتـاج فعنـدما يشـعر الإنسـان بالإهانـة أو باستخفاف الآخرين به بالإضافة إلى وجود مهمات لا يحـب أن يقـوم بهـا سـيؤثر هـذا على إقباله على العمل وقد يصاب بتوتر يمكن أن يتطـور إلى فوبيـا ونفـور شـديد مـن العمل، وقد يكون لهذا الخوف المرضي جذور نفسية تكونـت بسـبب الإصـابة بصـدمة مثل: فقدان العمل وصدمات أخرى ولدت لديـه الإحسـاس بالتهديـد وغيـاب الأمـان، هناك صدمات مـن نـوع آخـر مثـل صـدمات الطفولـة التـي لهـا دور في تشـكل هـذا الخوف، قد يتعلق هذا الخوف بالتوتر الذي يمنع الشخص من إكمال مهامه مما يؤدي إلى فقدان الوظيفة وهنا قد يكون سبب الخوف هو عدم القـدرة عـلى إتمـام الأعـمال لذلك يجب أن تُعالج المشكلة الأساسية للقضاء على هذا الخوف.

يجب أن يدرك الشخص أن لديه مشكلة خطـيرة تحتـاج إلى حـل، معظـم المـرضى المصابين بهذا النوع من الفوبيا يشخصون مرضهم (تشخيص ذاتي).



العلاج: يوجد علاج دوائي مفيد، العلاج الإدراكي السلوكي وإزالة الحساسية هما الأكثر استخداماً..... يجب أن تقرر القضاء على هذا الخوف لتحظى بحياة عملية سعيدة.

الخوف من المرتفعات Acrophobia

الخوف من المرتفعات لا يقتصر على شخص محدد فأي شخص قد يخاف من الأماكن المرتفعة... وفي المواقف المهددة للحياة (أماكن مرتفعة قد يسقط الشخص منها) سيشعر جميع الناس بالخوف، لكن الخوف المرضي هو الخوف الذي يسبب الإصابة بنوبات الهلع والرعب العميق غير العقلاني وتجنب الذهاب إلى الأماكن المرتفعة، للخوف المرضي من المرتفعات اسم آخر هو **altophobia**.

الأشخاص المصابين بهذا النوع من الفوبيا يخافون لدرجة العجز عن الحركة وعدم القدرة على تخليص أنفسهم من المواقف المخيفة... أي يجعلهم الخوف يصابون بالشلل وبالتالي قد يعرضون أنفسهم للخطر.

حقائق عن الخوف من المرتفعات: تصيب فوبيا المرتفعات نسبة تتراوح بين 2% و5% من الناس – تبلغ نسبة إصابة النساء بهذه الفوبيا ضعف نسبة إصابة الرجال – فوبيا المرتفعات ليست دوار **vertigo** – الخوف العقلاني من المرتفعات هو صفة غريزية **instinctual** عند الثديات – يرفض الأطفال الرضع أن يزحفوا على أرض زجاجية مرتفعة (مكان مرتفع أرضه شفافة)... لذلك وُجد أن هذا النوع من الخوف قد يكون فطري **innate** أكثر من كونه خوفاً مكتسباً – قد يصاب الشخص بهذا الخوف بسبب اضطراب التعرف على المنبهات البصرية.



أسباب الإصابة بفوبيا المرتفعات: ككل أنواع الفوبيا قد يكون سبب الخوف هو التعرض لتجارب صادمة، قد يرتبط الخوف من المرتفعات بالخوف من الأصوات العالية والضوضاء **loud noises**، هناك سبب فزيولوجي للخوف من المرتفعات وهو اختلال التوازن عند الشخص (اضطرابات في أعضاء التوازن).

العلاج: قد يكون أصل الخوف من المرتفعات اضطراب فيزيولوجي وفي هذه الحالة سيستفيد المريض من العلاج الدوائي مع أن الكثير من المرضى يستفيدون من العلاج النفسي، العلاج العملي والواقعي **Virtual reality treatment** هو الأفضل مثل العلاج بالتّعرّض (مواجهة الموقف الذي يخاف منه).

قد يمنع الخوف من المرتفعات الإنسان القيام من الأنشطة العادية مثل: صعود الأدراج، النظر من النافذة في مبنى متعدد الطوابق، ممارسة رياضة القفز من اماكن عالية كالمباني والجسور باستخدام المظلة **base-jumping**، لا تسمح للخوف بالسيطرة على كل لحظة في حياتك..... تغلب عليه قبل أن يتغلب عليك.

- الخوف من المهرج Coulrophobia

رؤية صورة حقيقية لمهرج تجعل الناس يشعرون بمشاعر مختلفة، من هذه المشاعر: المرح، الدعابة، الفكاهة، بالمقابل قد تترافق شخصية المهرج مع صورة داخلية سلبية قاتمة وقد يشعر الكثير من الناس بالرعب الشديد من مجرد رؤية صورة لمهرج، يرتبط الخوف من المهرج أو **coulrophobia** بأسباب عاطفية، لا يوجد علاج بسيط للتغلب على هذا الخوف.



أعـراض الخـزف مـن المهـرج (نفـس أعـراض نوبـة الهلـع (**panic attacks**: القلـق الشديد، الارتجاف، تسارع دقات القلب.

أسباب الخوف من المهرجين: الأشخاص الذين لديهم خـوف مـرضي مـن المهـرجين يستخدمون أساليب عديدة لتجنب رؤية المهـرجين فـإذا واجهـوا موقـف مثـير للتـوتر سيجدون طريقة سريعة لـلـهرب.

من يجب أن نلوم على ظهور هذا الخوف غير العقلاني؟؟، هذا الخوف هو مـزيج من تجارب مخيفـة أدت إلى الإصـابة بصـدمة، لكـن يجـب أن لا نسـتغرب فشخصـية المهرج شائعة جداً في أفلام الرعب **scare tactic**، فكرة إدخـال المهـرج إلى أفـلام الرعـب تشبه فكرة حصان طروادة **Trojan Horse**أي استخدام أشياء غير مخيفة لإثـارة الرعـب وبالتالي إثارة دهشـة المشـاهدين وتغيـير أفكـارهم السـابقة وإزالـة المشـاعر الأخـرى (مشاعر الفرح المرتبطة بالمهرج) التي كانت مرتبطة بالشخصية التي أصبحت مرعبة... هناك أشخاص يخافون من المهرجين لأنهم شاهدوا فيلماً مرعباً أو بسبب رؤية كابوس.

يحب الأطفال أن يذهبوا إلى السيرك لمشاهدة عـروض المهـرج ويعتبرونهـا فرصـة للتسلية... الأمر مختلف عند البالغين الذين شاهدوا فيلم "**IT**" ل**Stephen King**.

علاج الخوف من المهرج: هناك طرق مختلفة للتغلب على هـذا الخـوف (و عـلى أنواع أخرى من الخوف المرضي)، يستخدم عادة العلاج بـالتّعرّض **exposure therapy** أي بمواجهة الشيء الذي يخيفك، مثال: النظر إلى صور المهرجين.

يجب أن بفكر المرضى في أصل مخاوفهم.... التعرض للمواقف المخيفة يساعد في جعل هذه الأشياء المخيفة اعتيادية وبالتالي نزع الخوف والحساسية **desensitization.** يؤدي الخوف من المهرجين إلى تجنب الذهاب إلى حفلات أعياد ميلاد الأطفال.

قم بعمل أبحاث عن هذا النوع من الخوف لتختار بنفسك العلاج الناجع الذي سيجعلك تقضي على هذا الخوف غير العقلاني.

معلومات عن فوبيا المهرج

أصبح الخوف من المهرج شائع في السنوات الأخيرة.. ظهرت كلمة **coulrophobia** منذ أقل من عشرين سنة.. ويتزايد الخوف من المهرج مع مرور الزمن بتزايد ظهور المهرج، تختلف درجة هذا الخوف حيث يتراوح بين عدم الارتياح عند رؤية مهرج إلى الذعر الشديد ونوبات الهلع.

قصة عن الخوف من المهرج: في أحد الأماكن العامة قال الموظف للرجل الذي يعمل مهرجاً: أوه أنت المهرج.... كان الرجل الذي يعمل مهرجاً يرتدي ملابس عادية، سألت المرأة التي كانت بجانبه في الصف: هل أنت مهرج؟؟ وعندما أجاب بأن هذه مهنته غيّرت المرأة مكانها وابتعدت عنه وقالت: أوه أنا أخاف من المهرجين وبقيت تنظر إلى الجدار حتى غادر الرجل الذي يعمل مهرجاً.. لم يبدو الرجل كمهرج وكان يرتدي ملابس عادية لكن مجرد العلم أنه يعمل في هذه المهنة ويظهر في بعض الأحيان كمهرج كان كافياً لإثارة الخوف عند تلك المرأة.



يقول الرجل الذي يعمل كمهرج: تكلمت مع العديد من البالغين عن الخوف من المهرج بعضهم فهموا سبب خوفهم وبعضهم لم يعرفوا السبب........

خوف طبيعي: الأطفال بعمر سنتين أو ثلاث سنوات لا يثقـون بالأشـياء الغريبـة.. هم يحبون مشاهدة الشخصيات الكرتونية مثل ميكي ماوس والمهرج في التلفاز لكـنهم عندما يشاهدوها في الواقـع في مدينـة الملاهـي يشـعرون بـالخوف...، بعـض البـالغين يشعرون بعدم الراحة لأنهم لا يستطيعون تفسـير سـبب هـذا الخـوف الغـير عقـلاني، بعض المهرجين يضعون ماكياج خاص حتى لا يشعر الأطفال بالخوف.. وهـذا الـتصرف غير صحيح أي أنه لا يساهم في تقليل الخوف لأن أي شيء غير مـألوف أو غريـب غـير سيجعل الطفل يشعر بالخوف.. وحتى لو لم يضـع المهـرج ألـوان عـلى وجهـه واكتفـى بوضع أنف أحمر سيشعر الأطفال بالخوف.. كـما قـد يرحـب بعـض الأطفـال بـالمهرج الذي يظهر بهيئة قد تعتبر مرعبة وهذا ينطبق على مهرجين مشـهورين ولهـم شـعبية واسعة... معظم عمل المهرج يعتمد على حركات بهلوانية أي أن المهرج لا يتكلم وهـذا يخيف الأطفال لأنهم لم يعتادوا على مقابلة شخص لا يـتكلم، بعـض الأشـخاص يـبرروا خوفهم من المهرج بهذه الطريقة: لأنهم لا يستطيعون معرفـة الأشـياء المخفيـة خلـف مكياج المهرج.

في الحقيقة المهرج هو أحد ضحايا الإعـلام التـي تظهـره في أفـلام الرعـب كسـفاح حيث أن إظهار أي شخصية أو مهنة بصـورة تعطـي انطبـاع سيء عنهـا لأنهـا قاتلـة أو شريرة سيساهم في انتشـار الخـوف مـن الشخصـية وكرهـا.... المهـرج لـيس الضـحية الوحيـدة يسـتغل المخـرجين أيضـاً خـوف بعـض الأطفـال مـن الـذهاب إلى طبيـب الأسنان في أفلامهـم... ففـي فلـم **Little Shop of Horrors** يوجـد طبيـب أسـنان سـادي



يذهب شخص مازوخي **masochist** إلى عيادته ليستمتع بالألم الذي يسببه له!!... يوجد مجرمين من مهن كثيرة واهتمامات عديدة لكن ينصب كل التركيز على المهرج فقط!!.... يوجد قاتل تسلسلي أمريكي يدعى **John Wayne Gacy** ارتكب جرائم قتل وجرائم جنسية بحق 33 صبي مراهق ودفن 26 شخص من ضحاياه في مكان قريب من منزله.. تم تأليف كتاب كامل بعنوان المهرج القاتل ***Killer Clown***... الواضح أن الكاتب ركز على شخصية المهرج الذي مثلها القاتل **Gacy**.

تعلم الخوف: يميل الأطفال إلى الخوف من الأشياء التي يخاف منها آباؤهم.. مثال: هناك طفلة تخاف من النحل كان عند والدها نفس الخوف المرضي بسبب الحساسية التي تسببها لدغة النحلة والتي قد تهدد حياته.. لم تكن الطفلة تعاني من حساسية بسبب لدغة النحل لكن خوفها كان أكبر من خوف والدها لأنها تعلمت أن تخاف منذ طفولتها.

الحالة الاجتماعية: بعض الأشخاص لا يحبون المهرجين لكن لا يخافون منهم.. وهذا يجعلنا نعتقد أن الخوف من المهرج منتشر كثيراً.

موقف: يقول الرجل الذي يعمل مهرجاً: في أحد الأيام كنت أؤدي دوري كمهرج في حديقة، سمعت امرأة كانت تقف خلفي وهي تقول لطفلها: إذا لم تتصرف بشكل جيد سأنادي هذا المهرج ليدوس عليك بقدميه الكبيرتين.. يقول الرجل: عرفت أنني سأخيف الطفل إذا التفت إلى الوراء لذا ذهبت إلى مكان آخر.. هذه التجربة ليست نادرة... هناك أم كانت تقول لطفلها عندما رأت شخص قصير (قزم):ستصبح مثله إذا لم تطعني.. ثم رأى الطفل قزم صغير فأصبح يخاف من المهرجين.

يعتـبر المهـرج شـبح **bogeymen** عنـد بعـض الثقافـات..، في المتحـف الآسـيوي في سنغافورة يوجد قناع مهرج مع معلومات عنه: استخدم هذا القناع للتسلية ولإضحاك الناس في الاحتفالات الدينية ولكن تستخدم الأمهـات هـذه الأقنعـة لتأديـب أطفـالهن حيث يهددوهم بها: سيختطفكم المهرج إذا تصرفت بشكل سيء.

في احتفـالات **Potlatch** (احتفـالات بـالزواج وتبـوء مناصـب يـوزع المضـيف فيهـا الهدايا وفقاً لمنزلة كل ضيف) التي تقيمها بعض القبائل الأمريكية الأصلية على سـاحل الشمال يرتدي **Potlatch a person** قناع له أنف كبير للتسلية.. وقد يقوم هـذا الشـخص بمعاقبة الأشخاص الذين يتصرفون بشكل سيء.. قد يتضمن العقـاب جلـوس الطفـل في مركز مكان مليء بالناس ليشعر بالخجل.

يوجد موقـع بعنـوان: أنـا أكـره المهـرجين **http://www. ihateclowns. com/**، يقول صاحب هذا الموقع: أنا أكره هـؤلاء الأشـخاص الـذين يرتـدون ملابـس المهـرجين ويقلدونهم.. أنا لا أخاف من المهرجين، لكنهم أشخاص سـيئين لأنهـم يخيفـون الصـغار ويسببون التوتر للكبار.... عبر صاحب الموقع عن الأسباب التي جعلته يكـره المهـرجين: لـديهم أرجـل كبـيرة – لأنهـم مختلفـون عنـا – سرق أحـد المهـرجين وظيفـة أبي – لا يلتومـون بقواعـد المـرور – يبتسـمون طـوال الوقـت ويكبتـون مشـاعرهم.. مشـاعر السعادة ليست جيدة بالنسبة لهم – يقـول Jack Handy **في كتابـه (أفكـار عميقـة):** المهرجين ليسوا للتسلية إنما لإخافة الناس.. أنا لا أعرف متى بـدأ هـذا لكـن أتـذكر مـا حدث معي في السرك حين قتل المهرج أبي.

❁ القدرات المذهلة للدماغ البشري:

ما هي المعلومات التي تعتبر عامة أي يجب أن يعرفها أي شخص؟؟... هناك بعض الأشياء التي يعرفها الجميع والقدرات المذهلة للدماغ البشري هـي واحـدة مـن هـذه الأشياء، مع ذلك نجد أن معظم الناس لا يفهمـون الأمـور الأساسـية المتعلقـة بالـدماغ البشري ولا كيف يعمل.

يتميّز الدماغ بالمرونة وهذا لا يعني أنه مصنوع من البلاسـتيك لكـن لديـه قـدرة مسـتمرة عـلى تغيـير المسـالك العصـبية والمشـابك والجهـاز العصـبي وذلـك اسـتجابة للتجارب أو للأذيات... ماذا يعني هذا؟؟.. هذا يعني أن الدماغ الـبشري لا يبقـى عـلى حالة واحدة أو في مستوى معين (الأشياء التي لا يعرفها بشـكل طبيعـي لديـه القـدرة على تعلمها) ويستطيع الشخص أن يغيّر دماغه ليحقق أشياء لا يستطيع أن يقـوم بهـا حتى في أكثر الأحلام بعداً عن الواقع.

الدليل.. اللاعقلانية: إلى كل الذين يعتقـدون أن الـدماغ مكـون مـن كـل الأجـزاء المختلفة المتعلقة بالقدرات المختلفة الموجودة في الأصل... أنت هنا لتنصدم!

يمكنك أن تجري بحثاً سريعاً في الإنترنت باستخدام هذه العبارات (نساء بنصف دماغ) أو (رجال بنصف دماغ) لتتعرف إلى حالات ولد فيها بعض الأشـخاص بنصـف دماغ وقـد يحـدث هـذا بسـبب سـكتة **infantile strokes** أو عيـوب جينيـة.... هـذه الحقيقة ليست مؤلمة بالنسبة إلى حقيقة وجود دمـاغ كامـل لا أهميـة لوجـوده؟.... فقط نصف الدماغ.. لكن ما حدث بعـد ذلـك لا يصـدق لكنـه يـدل عـلى القـدرات العظيمة التي يمتلكها الدماغ وعلى كفاءته وقدرته على التكيف... فما الذي حـدث؟

الجواب: أعاد الدماغ تعصيب نفسه بحيث يقوم الجزء الموجود من الدماغ بوظائف الجزء المفقود وما ينتج عن هذه العملية هو دماغ كامل يقوم بوظائفه... هؤلاء الأشخاص الذين لديهم نصف دماغ يذهبون إلى المدارس والجامعات ليحصلوا على المعرفة التي تمكنهم من بناء حياتهم والحصول على وظائف جيدة... وفي أحيان كثيرة قد لا يعرف زملاءهم في الجامعة أن لديهم نصف دماغ فقط يقوم بنفس وظائف الدماغ الكامل!! (سبحان الله)...

الدليل... المتقاعد العظيم **super pensioner** : في كتاب (الدماغ يعالج نفسه) تعرفت على شخص أصبح طبيباً وهو في الثانية والثمانين من عمره وتدرب حتى بلغ تسعين سنة.... هل ستقول أن هذا مستحيل؟؟... إذا لم يعد هذا مستحيلاً فالمستحيل بالنسبة للشخص العاقل هو عدم تصديق الحقيقة، ماذا فعل هذا الرجل حتى حقق ما يريد في هذه السن المتأخرة؟... أو فلنقل حقق ما عجز عنه ملايين الشباب.. الجواب: كان هذا الشخص يقوم بتمارين دماغية (من نوع ألعاب الكمبيوتر) مصممة للمحافظة على قدرات الدماغ أو لإعادة تكييفه لظروف مشابهة إلى النقطة التي لم يفقد فيها أي قدرة (ماعدا السلوك **bizarrely** أي الغرابة وخط اليد)... مع أنك قد لا ترغب بزيارة طبيب في التسعين من عمره بدأ تدريبه وهو في الثانية والثمانين من عمره.... لكن أليس جميلاً أن يحدث هذا؟... هذا الرجل ليس الوحيد.. ابحث بواسطة محرك البحث عن متقاعدين عظماء وستجد الكثير منهم.....

الدليل.... الاقتراح: أنا واثق من وجود آلاف القصص التي تتحدث عن مرونة الدماغ... وقد يجد الشخص مثل هذه الأدلة في البيئة المحيطة..



وجهة نظري: أنا أفضل الأشخاص المصابين بأمراض دماغية أو بحالات تجعلهم مختلفين ولكنهم رغم ذلك حققوا ما عجز عنه الأشخاص الطبيعيين....

 أدمغتنا عبقرية في الرياضيات

حسب **Thomas Albright** مدير مركز الرؤية من معهد **Salk** في كاليفورنيا، يستخدم الناس التأمل في الأماكن البعيدة لإيقاف تشغيل أدمغتهم بالاعتماد على حقيقة أنه ليس كما يبدو، يقول **Albright** وهو خبير في عمل الجهاز البصري أن تغيّر المشهد يجعل الدماغ يقيّم المعلومات الجديدة التي يتلقاها من البيئة ويتضمن هذا تقييم الأشياء والحركة والخصائص الفراغية والزمانية للمشهد الجديد، يقول **Sergei Gepshtein** وهو باحث شارك في هذه الدراسة الجديدة أنه حتى يقيّم الدماغ هذه الخصائص عليه أن يستخدم عدد محدود من الأعصاب وهنا يتساءل الشخص عن الآلية التي تسمح للشخص باستخدام عدد محدود من الأعصاب بطريقة فعالة، لم تطابق توقعات الباحثين النتائج التي حصلوا عليها في دراساتهم السابقة لهذا تم دحض الفرضية التي تقول أن التعرض للمشهد لمدة طويلة يؤدي إلى معرفة أدق التفاصيل، حصل العلماء على نتائج معاكسة من دراسات أخرى... أظهرت هذه النتائج عدم وجود ارتباط بين الوقت الذي يقضيه الشخص في تفحص البيئة وكمية التفاصيل التي يدركها الدماغ ويتذكرها، حسب **Albright** أظهرت نتائج الدراسات أربع أنواع مختلفة من التفاعلات... التعرض المطول للبيئة ليس له تأثير على بعض الناس لكن له تأثير مهم على أشخاص آخرين... بعض الناس يزداد إدراكهم لتفاصيل أخرى وهذا ليس موضوع الدراسة.



يقول **Gepshtein** أن هذا السؤال الجديد: ما الذي يحدث عندما تنظر إلى مشـكلة تخصيص الموارد **resource allocation** من منظور النظام؟؟ هو الذي أدى إلى بزوغ هـذه الدراسة... لأن الدماغ لديه عدد محدود من الأعصاب لأداء المهام المختلفـة ويسـتخدم الدماغ عدد محدود من الاعصاب لتقييم مشهد جديد كنتيجـة لتخصـيص المـوارد (أي الوسائل المتاحة) للمنبه وستفقد حساسيتك للأشياء الأخرى التي قد تكـون مألوفـة أو غير مألوفة، يقول البروفيسور **Albright**: إذا أردت أن تطور قدراتك لإدراك شيء ما فإن قدرتك على تحسين نفسك في مجالات أخرى ستتلاشى.

أظهرت دراسة منشورة حديثاً وجهة نظر حسـابية، حسـب فريـق البحـث تشـبه العمليات الحسابية التي التي تحدث في الجهـاز الـبصري بهـدف التكيّـف مـع مشـهد جديد طريقة معالجة الإشـارة **signal processing method** التـي وصـفها **Dennis Gabor** الذي حصل على جائزة نوبل في عام 1971 بسبب اكتشافه في مجـال معالجـة الإشـارة، وجد **Gabor** والعلماء المعاصرين في الدراسة التـي أجروهـا أن محتـوى الـتردد وموقـع الإشارة متكاملان **interdependent**، من السهل أن يفهم الإنسان ويقيس موقـع الإشـارة لكن التحدي هو قياس التردد في نفس الوقت ويحـدث هـذا لأن إدراك الـتردد بشـكل دقيق يحتاج لوقت طويل ويترجم هـذا إلى تسـوية أو مزامنـة **compromise**، يمكـن أن يتم قياس الإشارة بشكل دقيق ويمكن أيضاً قيـاس الموقـع بشـكل دقيـق لكـن الإدراك الدقيق لكليهما لا يمكن إنجازه، في عـام 1971 اخـترع العـالم **Gabor** فلـتر **Gabor Filter** يسمح بإجراء أفضل قياس لهاتين الخاصيتين.

حسب **Gepshtein** يستخدم الإنسان فلتر يشبه فلـتر **Gabor**، في بصر الإنسـان يـتم ترميز المنبه من قبل الخلايا العصبية التي تستجيب لسمات تدعى مجـالات الاسـتقبال **receptive fields** التي لها أحجام مختلفة، الخلايا العصـبية التـي لهـا مجـالات اسـتقبال أكبر تكون أكثر حساسية للإشارات التي لها تردد الفراغي المنخفض فهي تعمل كفلتر في المراحل الأولى من المسار البصري... ها الفلتر مسؤول عـن المنبـه الـذي يسـتلمه وعـن المنبهات التي لا يستلمها، تغيّر المشهد يؤدي إلى تغيّر الفلتر ولهذا لن يسـتمر الكشـف عن المنبهات التي وردت سابقاً وتم تحليلها حتى يتم الكشـف عـن منبهـات أخـرى لم تُكتشف من قبل، عندما تشـاهد التصـفية الكاملـة ستكتشـف كـل القطـع – الأربـاح والخسائر- التي تضاف إلى نمط متماسـك، أضـاف **Gepshtein** و**Albright**: تحـدث هـذه العملية بوجود الوعي (في حالة تركيز الانتباه) وبدون وعي عنـد تغـيّر المشـهد... هـذا التكيّف هو ليس عملية لحظية **instantaneous**.

✿ احترم نفسك... رسالة من القلب

تستخدم عبارة (احترم نفسك) كمسبة عند وجود خـلاف حـاد بـين طـرفين ومـن يقولها لا يفكر فيهـا بشـكل جيـد... وتقـال عبـارات كثـيرة لتوجيـه ضربـة للخصـم أو للتخلص من الغضب الذي ينمـو ويتضـخم في عـروق الإنسـان، سـأشرح هـذه الكلمـة لأنني أتمنى أن يعرف الناس المتعقلين حقيقـة أن كـل شـخص قـد يعـاني مـن ظـروف قاهرة ونادرة الوجود فيتعرض للّوم والتقريع دون أن يعـرف أحـد أن مـا يرونـه لـيس (هو) أو أن له تركيبة نفسية مختلفة أو أن يكون مختلفاً ويعـاني أيضـاً بسـبب أشـياء لا يمكن أن يعرفها سوى من يجربها.. أحياناً لا يستطيع الإنسـان أن يـتخلص مـن ألمـه الناتج عن عدم الـتفهم مهـما فعـل وحينهـا لا يوجـد أمامـه إلا خيـار واحـد وهـو أن



يحاول أن يتفهم الأشخاص الذين لا يجدون من يتقبلهم ويـنشر صـفة الاحـترام وهـي بذرة صغير قد تسقط على تربة الروح فتُنبت المـودة، قـررت أن أنفـتح عـلى المجتمـع وأنشر معلومات مفيدة لأساهم في الحرب ضد رفض شخصيات معينة بسـبب توجهها النفسي لأنني أؤمن أن الـلـه خلق هذه الحياة للجميع وليس لنمط معين من الناس، أوجه رسالتي التي تنص على ما يلي: حتـى لـو أخطـأت في يـوم مـا لا تخجـل مـن النـاس فمـن سيستخدم أخطاءك للنيل منك هو شـخص يكرهـك ويسـعى للوصـول إلى مصـلحته مـن خلال تدميرك ولو كان يحبك لنصحك بهدوء دون أن يذيع زلاتك ويجعـل هفواتـك تبـدو كبيرة بالتهكم.... اخجل من الـلـه، لا تخجل من نفسك ولا تحقد عليها فقط بسبب سلوك معين قمت به أو لأنك لم تكن لبقاً في أحد المواقف... لا تقل كم أنا غبي أو مـا أغبـاني ولا تفقد ثقتك بنفسك لأنك لا تستطيع أن تسيطر على نفسك بسبب الشراهة (زيادة الشهية للطعام) أو لأنك غير قادر على خسارة بضع كيلوغرامات لتصبح رشـيقاً أو لتكـون صـورة طبق الأصل عن خيالك، حاول أن تكون رشيق وحسن المظهر ولكن عليك أولاً أن تتغلـب على شهيتك المفرطة بطرق سلمية وليس بالعنف والتعسف وترك تناول الطعـام لتعاقـب نفسك.... لا تتصرف بهذه الطريقة، كنت أعتقد أن الإنسان يحصل عـلى الحـب والرعايـة من الآخرين فقط ولكن لم أكـن عـلى حـق لأنـه يمكـن للإنسـان أن يـزود نفسـه بالحـب والحنان والشيء الذي يسبق الحب هو الاحترام والصبر... أنـا لا أقصـد أن تـبرر أخطـاءك وتشجع نفسك على الكسل ولكن كل المشاكل تحل بالهدوء والتفكير المنطقي مع اكتساب المعلومـات بـالقراءة عـن مواضـيع لهـا علاقـة بمـا يحـدث لـك وبـالتعرف عـلى قصـص الأشخاص الآخرين، وماذا؟؟ ماذا سـأقول أيضـاً؟؟ هـل سـأفتش عـن دليـل يسـوّغ احـترام الإنسان لنفسه؟ جميعنا نأكل ونشرب ونحتاج لتنظيف أجسامنا... من منا ملاك؟؟ اذهب

للشارع أو إلى أي دولة ستجد البشر في كل مكان.... لـن تقابـل ملائكـة ولا يرتكـب أي خطأ أو تفكيره نقي وصافي كاللبن؟؟ الجواب الذي يعرفه الجميع هو: لا أحد... جميعنا بشر، كل إنسان قـد يفقـد توازنـه في وقـت معـين فيرتكـب الحماقـات أو يقـول كـلام سخيف أو يصرخ أو يشعر بالتعب أو يبدو ضعيفاً وخائر القوى وهذا لا يجعـل بقيـة الناس أقوياء ومنزهين عن الضعف فلكل شخص نقاط ضعف كثيرة وله فترات محددة يعاني فيها من الألم.....

يقول عمر الخيام: إلهي قل لي من خلا من خطيئة.... وكيف ترى عاش البريء من الذنب

التحمل أو ماذا؟؟

سألت نفسي سؤالاً بـديهياً وهـو أن النـاس يقولـون للشـخص تحمـل أو اصـبر أو كلمات من هذا القبيل لكن هل الصبر الذي يتكلمون عنه جيد حقاً؟ فأحياناً قد يعاني الشخص من اكتئاب سببه مرض في الجسم، يقول الناس للشخص اصـبر ولا يكملـون.... إنها كلمة يقولها الجميع لكي لا يسـتمعوا إليـك أو لأنهـم لا يعرفـون إلى أي حـد تتـألم وبالتالي يعتقدون أنه أمر بسيط أو غير مهم على الإطلاق، لا يقولون لـك اصـبر ولكـن ابحث عن الحل لا تقف مكتوف اليدين، الناس لا يسمعون مـا يعجـبهم فحسـب بـل يقولون أيضاً مـا يعجـبهم، عنـدما لا يسـتطيع الشـخص أن يتحمـل الألم الـذي يفـوق احتماله لن يصبر لكنـه سـيتهرب وسـيخترع ألـف وسـيلة لـكي لا يشـعر بنفسـه التـي اكتظت بالمعاناة ولكن من الـذي يسـتطيع أن يهـرب مـن شـعوره؟؟، عليـك أن تنتبـه أن الكلـمات منفصـلة عـن المعـاني في هـذه الحيـاة.... وعنـدما يجعلـك اللــه تقـرأ الكلمة فتغوص في معناها الحقيقي وتستشعر جـمال معـاني الكلـمات الجذابـة مثـل:



الإخلاص، العطاء، لكن الكلمات التي تقال ويتبادلها الناس فيما بينهم شيء مختلف تماماً عما يشعر الشخص به، عندما يقول لك أحدهم اصبر من الممكن أن يكون من أولئك الذين لم يذوقوا الألم أو لم يفكروا يوماً في معنى الصبر وكيف تنطبق هذه الصفة على شخص ما، المفروض أن لا يقول الشخص كلمة لا يعرف معناها لكن إذا كانت المعاني الضئيلة شيء عادي حينها يكون الشخص الذي تكون لديه المعاني عميقة هو المذنب...، يقول لك شخص لا يعرف شيئاً عن الحياة اصبر وفي هذه الحالة يكون المعنى: هذا شأنك أو أنت تبالغ أو هذا الأمر صعب ولكن لا مفر منه ولا حل له، اصبر أو تحمل أو اهدأ أو لا مشكلة: كن سلبياً وابق كما أنت لأن هذا هو مصيرك المحدد الذي لن يتغيّر ولا تستطيع أن تتزحزح من مكانك ولو بمقدار ملليمتر واحد، يجب أن يصبر الإنسان أي أن يرضى بقضاء اللـه ولكن البحث عن حل هو جزء من فطرة الإنسان...، وُجد في التجارب العلمية على الحيوانات مثل الفئران أو القرود أو غيرها أن وضع الحيوان في مأزق يجعله يفتش عن مخرج أو عن طريقة لحل المعضلة التي تواجهه، لماذا يُطلب من الإنسان العاقل أن يكون أقل من الحيوان؟، أمرنا الرسول صلى اللـه عليه وسلم بالتداوي، على الإنسان أن يكون واعياً وينقذ نفسه قبل فوات الآوان... لكن عندما ينشأ الشخص في بيئة مليئة بالجهل حينها سيعيش على أنه (نفسه) لكنه ليس (نفسه) فمن كثرة الألم سيهرب وكلما ابتعد أكثر سيتألم أكثر وسينسى أصل المشكلة أو سيظل تائهاً طوال حياته.... لماذا يدفع هذا الثمن الباهظ؟؟ لماذا يعيش وهو ميت؟؟ لماذا لا يموت بشكل فعلي؟، تتكرر معاناة الشخص عندما يرى أشخاص جاهلين يتحكمون بأشخاص يعانون بطريقة يظنون أنها صحيحة، أريد أن تنتشر الهداية العقلية التي تقود من يعانون إلى بر الأمان..... إذا كنت مصراً على ثباتك ستقول: أريد هذا بالفعل.....



حياتنا وآمالنا

#حياة كل إنسان هي عبارة عن مذكرة من المفترض أن يكتب فيها قصة واحدة لكنه يكتب قصة أخرى، وفي الساعة التي يكون فيها أكثر تواضعاً سيقارن بين ما كتبه وبين ما فعله في الواقع..... **JM. Barrie.**

#كلمة واحدة تحررنا من جميع أثقالنا وآلامنا هي (الحب)...... **sophocles.**

#الحياة صعبة لكنها تصبح أصعب مع الغباء.

#نحن لا نفقد حياتنا بالموت.... نحن نفقد حياتنا دقيقة تلو دقيقة... كل يوم يسحب يوماً آخر.... من خلال آلاف الطرق الغير مسؤولة التي تضيّع الوقت.

#الحياة ليست (غير منطقية) لكنها فخ للمنطقيين.... إنها تبدو أكثر تعقيداً وانتظاماً مما هي عليه، دقتها واضحة لكن عدم دقتها غير واضحة....

#الحقيقة هي أن كل شخص ناجح قابلته كان مغرم بالعمل **workaholic.**

التأثير الإيجابي للمصافحة

دراسة عصبية تظهر التأثير الإيجابي للمصافحة....

أجرى باحثون من معهد **Beckman** دراسة لمعرفة التأثير الإيجابي للمصافحة.. هناك قول مأثور يتحدث عن الطاقة التي تتولد من المصافحة........ استقبال شخص ما بالمصافحة (المصافحة كنوع من الترحيب) سيعطي انطباع رائع... يقر الجميع بأن المصافحة طريقة جيدة لإعطاء انطباع رائع ولتقوية أواصر الصداقة.



يؤمن العلماء بأن المصافحة أسلوب هام للتأكد من أن الشخص الذي تصافحه ليس لديه أسلحة، المصافحة التي تسبق العلاقات الاجتماعية تؤثر بشكل إيجابي مما يؤدي إلى استبعاد السلوك التجنبي **avoidance behavior**عند الشخص وبالتالي ستتطور العلاقة.

أجرى العلماء الدراسة على ثمانية عشر شخص من الإناث والذكور، ركزت الدراسة على اكتشاف سلوك التجنب والتقارب عند الأشخاص في مختلف التفاعلات الاجتماعية... للحصول على النتائج استخدم العلماء عدة أساليب: تقنية التصوير بالرنين المغناطيسي **fMRI(Functional Magnetic Resonance Imaging)** – الاستجابات السلوكية – اختبارات توصيل الجلد**skin conductance tests**... يجب على المشاركين في الدراسة أن يشاهدوا فيديوهات تحتوي على تواصل اجتماعي لا شفهي **non-verbal** بين الضيف والمضيف (شخص يستقبل ضيفاً يراه لأول مرة ثم تتطور العلاقة بينهما لتصبح علاقة عمل).

وجد من خلال الدراسة أن المصافحة تساعد على تطور العلاقات، لاحظ العلماء وجود نشاط في **nucleus accumbens** خلال المصافحة... تعمل مناطق الإدراك الاجتماعي **social cognition** حين يقيس الشخص اهتمام الآخرين... الأشخاص الذين يعانون من صعوبة التواصل مع الآخرين مثل مرضى التوحد لديهم استجابات قليلة في مناطق الإدراك الاجتماعي.

هناك أهمية لطريقة المصافحة... الطرق المختلفة للمصافحة تعطي نتائج مختلفة.

قراءة العيون Reading the Eyes:

يقول الناس أن العيون هي نافذة الروح **window to the soul**، تخبرنا العيون الكثير من المعلومات عن الشخص فقط عبر النظر إليه.

بؤبؤ العين: بؤبؤ العين جزء من لغة الجسم وله دور في تحديد كمية الضوء التي تدخل للعين، لا يستطيع الشخص أن يتحكم بحجم البؤبؤ، وجد **Eckhard Hess (1975)** أن الحدقة تتوسع ***Dilation*** حين يسمع الشخص كلاماً يهتم به... يمكن القول بأن توسع الحدقة هو مؤشر يدل على اهتمام الشخص، جرب هذا تكلم عن شيء يثير اهتمام الطرف الآخر ثم غيّر الحديث ولاحظ انقباض الحدقة **pupils contract**.

التواصل البصري **Eye Contact**: التواصل البصري الفعال هام جداً في كل يوم من حياتنا الاجتماعية، التواصل البصري في المجتمعات الغربية بشكل عام أمر مألوف ولكن ليس باستمرار فالتواصل البصري الثابت (التحديق في الشخص لفترة طويلة) يعبر عن ميل تهديد **intimidation** أو تخويف مما يؤدي إلى شعور الشخص الآخر بعدم الارتياح... يحدث هذا حتى بين البشر والحيوانات، لا ينصح بالتواصل البصري الفعال في بعض الأحيان... مثال لتوضيح هذا الكلام: نُشر في مجلة **New Zealand Medical** سبب مهم لتعرض الأطفال للأذى بسبب اعتداء الكلاب المنزلية الأليفة عليهم وهو التواصل البصري عالي الطاقة مع الكلاب **over-poweringly regular eye contact** وهذا يجعل الكلاب تشعر بالتهديد وتهاجم الأطفال كردة فعل دفاعية.



و يعبر التواصل البصري الفعال المستمر عن فهم كبير **over-awareness** للرسالة التي يحاول الشخص الآخر إيصالها، في حالة الخداع يحاول الشخص المخادع تشتيت التواصل البصري الفعال معهم حتى لا يظهر عليهم أنهم يتحاشون هذا النوع التواصل.. وهذا دليل واضح على الكذب.

تجنب التواصل البصري: لماذا قد لا ترغب في النظر إلى شخص ما؟ ربما لأنك تشعر بالإحراج بسبب عدم كونك صادقاً معه أو لأنك تحاول أن تخدعه...

يحتاج التواصل البصري الفعال إلى كمية مذهلة من الطاقة.. يمكن استخدام هذه الطاقة في العمليات الحسابية.

البكاء: ينتج البكاء عن العواطف العميقة مثل الحزن أو الفرحة الشديدة.. أو في حالة الفكاهة، هناك بكاء مصطنع لخداع الشخص الآخر أو للحصول على التعاطف ويدعى بدموع التماسيح **crocodile tears** التي تعبر الدموع التي تخرج من عين التمساح عند الإمساك بالفريسة.

إغماض العين بشكل متكرر **Blinking**: يغمض الإنسان عينه من فترة لأخرى لترطيبها حتى لا تصاب العين بالجفاف، عواطفنا وشعورنا تجاه الشخص الآخر قد تغيّر من نمط إغماض العين بشكل لاإرادي. إغماض العين أكثر من 6-10 مرات في الدقيقة يدل على أن الشخص معجب بالآخر (مؤشر هام).. ولهذا تستخدم هذه التعابير في الغزل . **sign of flirting**

الغمز **Winking** : في المجتمع الغربي يعتبر الغمز نوعاً وقحاً من أنواع المغازلة، قد تختلف دلالات هذه الحركات من مجتمع لآخر...



اتجاه النظر: الاتجاه الذي ينظر إليه الشخص قد يخبرنا عـن مشـاعر الشـخص أو عن تفكيره، النظر باتجاه اليسـار اسـتغراق الشـخص في تـذكر شيء مـا، النظـر باتجـاه اليمين على أفكار إبداعية... يمكن تشتيت الشخص إذا كان مخادعاً... ملاحظة: إذا كان الشخص أعسر تُعكس المعلومات..

ملخص لما سبق وإرشادات هامة: نستنتج مما سبق، ما هي الطريقة الامثل لعمل تواصل بصري فعلي؟؟.. إذا أردت أن تظهر اهتمامك بكلام شخص ما قم بعمل تواصـل بصري فعال في معظم الأحيان، تذكر أن عدم إغماض العين أو.. التحديق المسـتمر هـو أمر غير مرغوب فيه، أظهرت الأبحاث أن اهتمام الشخص بالحـديث يجعلـه ينظـر إلى وجه الآخر أثناء 80% من وقت المحادثة.. النظر إلى الوجه لا يعني أن ينظـر الشـخص إلى العينين فقط... ينظر الشخص إلى العينين لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق ثم ينظـر إلى الأنف أو إلى الشفتين ثم إلى العينين وقد ينظر الشخص إلى الأسفل (إلى الطاولة مثلاً)

تحذير: تجنب النظر إلى الأعلى وإلى اليمن لأنه يدل على الملل والإعراض والرفض.

تذكر هذه النقاط الهامة: يدل الغمز عادة (لكن ليس دائماً) على الملم يتم العثور على إدخالات لجدول محتويات. مازحة، تجنب دموع التماسيح حتى يثق بك الناس.



تأثير التواضع

عندما تلتقي بشخص متواضع مع أن له مكانة علمية رفيعة يخفق قلبك بشدة من الفرحة ولا تجد الكلمات المناسبة لوصف بهجتك، عندما شعرت بالسعادة بسبب التعرف على شخص متواضع مستعد للمساعدة أقسمت على أن أكون مثله في تواضعه ونشره للعلم... قررت أن أجعل هذا الشخص قدوة لي في النشاط وحب البحث ومساعدة الناس على تجنب المخاطر الصحية.... هذه رسالة ذات أهداف سامية، يجب أن نتعلم هذه الصفات من أشخاص يجسدونها بصدق وتفاني، قد يمر الشخص بموقف يجرحه بشدة كأن يلتقي بشخص ذو مكانة مرموقة ويتعرض لتجاهل واضح ممزوج بالاستخفاف.... والأسوء من هذا أن يتكرر هذا المشهد في ذهن الإنسان لكن رغم مرارة التجربة سيتعلم الإنسان أن لا يكون لئيماً وفظاً ومتعالياً، ماذا يستفيد الإنسان من الاستعلاء وجرح شعور الآخرين؟، قد تتغيّر الأدوار وقد يزول المنصب وترحل الشهرة ويبهت البريق.... القلب النقي لا يفنى والروح الطيبة تبقى حاضرة بأفعالها وعطائها الذي يبارك الله فيه.

لدي طموح... وسأنشر الثقافة الطبية بين الأشخاص العاديين حتى لا يعيشوا في جحيم المرض وقد يتأثر شخص من الأجيال القادمة بما أفعله فيسير في نفس الدرب وتتضخم الإنجازات وتتزايد حتى ينعم الناس بالصحة والعافية.

إيجاد الشخص المناسب

كل إنسان يبحث في أعماق نفسه عن شخص آخر سواء كان صديق أو زوج.... قد يجد الإنسان ضالته وقد لا يوفق في مقابلة الشخص الذي يرسم له صورة زاهية في



مخيلته إذا لم يجد الإنسان الشخص الذي يحلم به سيشعر بخيبة أمل لا يمكن إخمادها، لدى كل شخص مقاييس خاصة تجعله يحكم على شخص معين بأنه مثالي بالنسبة له وعلى شخص آخر بأنه لا يمكن أن يتفق معه، هناك من يتكلم عن بعض الأشخاص بطريقة سيئة لمجرد أنه لا يمكن أن يتقبلهم أو لأنه لا تعجبه بعض أفكارهم مع أن هذه الأفكار لا تزعج أي شخص ولا تحط من قد أي إنسان.... هناك أمور كثيرة باب الاختيار فيها مفتوح على مصراعيه، عندما لا تتفق مع شخص ما لا تلومه لأنه لم يكن صورة طبق الأصل عن الشخص الذي تخيلته فهذا نوع بغيض من الأنانية... لذا علينا أن لا نقسو على الناس لأنهم إن لم يكونوا كما نريد فنحن أيضاً قد لا نكون كما يريدون وأفضل حل لهذه المشكلة هو الاحترام، من حق كل إنسان أن يحلم بشخص آخر له مواصفات جميلة لكن يجب أن لا تكون الصورة الخيالية جامدة وصلبة.... يجب أن تقول ماذا سأقدم أنا أيضاً لهذا الشخص؟.... يعتقد بعض الأشخاص أنهم يستطيعون أن يشتروا حرية الناس بأموالهم أي المال مقابل الشخص المطلوب أو مقابل أن يتصرف الشخص بطريقة معينة... أجل يمكنهم حتى أن يشتروا بعض الناس بأموالهم ولكن هل سيكونوا سعداء؟؟؟... سأجيب عن هذا السؤال بكل ثقة: قطعاً لا، المفروض أن يفهم الشخص نفسه عبر التفكير في الصفات التي يبحث عنها في الشريك أو الصديق فيسأل نفسه هل أمتلك هذه الصفات؟؟ حتى لا يندفع بسبب مشاعر النقص، إذا سعى الشخص لتبني الصفات التي يرغب أن تكون موجودة في شخصية الشريك حينها سيستحق عن جدارة أن يقابل الشخص الذي يحلم به، هناك كتاب بعنوان: (أن يحبك شخص واحد يكفي لتعيش).... وهذا الكلام صحيح لأن الإنسان قد يكون له ألف صديق وقد يؤيد أفكاره عدد كبير من الناس لكن لن يشعر به بصدق إلا شخص واحد فقط..........



طريقة جديدة للتفكير (عن العلاقات)

سأقترح طريقة جديدة للتفكير فيما يخص العلاقات، شاءت حكمة اللـه أن تكون شخصيات الناس مختلفة بالإضافة إلى اختلاف قدراتهم، واختلاف الشخصية لا يكون في جانب واحد بل له عدة أوجه وأشكال كثيرة ومضامين لا تعد ولا تحصى، توجد أمور مشتركة رغم كل هذا الاختلاف منها: كل إنسان لديه حنين للاهتمام، كل شخص يحب أن يوضع في مركز الاهتمام.... هي صفة مشتركة لكن لها تدرجات أي أن مدى حنين الشخص للاهتمام (كثافة هذه الصفة) يتفاوت من شخص لآخر، ذكرت هذه الصفة بالذات مع أنه توجد صفات كثيرة عند الناس تجعل لكل إنسان طابع مميّز..... أعتقد أن هذه الصفة تحدد ما إذا كانت الكثير من العلاقات ستستمر أو لا إذا حدث توافق بين شخصين، التوافق والانجذاب لا يعتمدان على وجود تطابق في أكبر عدد ممكن من الصفات أحياناً يكفي أن يكون هناك ميل واحد مشترك له مكانة رئيسية في حياة كلا الشخصين بالإضافة إلى وجود التفهم والتقبل اللذان يذللان كل العقبات، كل شخص منا يعرف مدى حاجته للاهتمام والحب والرعاية، الاحتياج الكبير للاهتمام لا يعني أن هذا الشخص أناني أو يرفض تقديم أي شيء للناس من حوله.... لا يمكننا أن نفكر بهذه الطريقة لأن كل شخص له دور في الحياة.... وهذا الشخص قد تكون له قدرة فريدة على العطاء بدون مقابل كأن يكون كريم ويحب أن يساعد الآخرين، إذا أراد الشخص (سواء كان ذكر أو أنثى) أن يختار صديق أو أن يتزوج عليه أن يختار شخص يستطيع أن يقدم له الاهتمام الذي يحتاجه دون أن يطلب هذا أي أن يقدم له الشخص الآخر الاهتمام طوعاً وليس استجابة لطلبه.... تحدث مشاكل كثيرة بين الناس بسبب مسألة الاهتمام، لا يمكن أن تطلب



الاهتمام من أحد فالاهتمام يعتمد على المبـادرة (المبـادرة هـي أن يبـدي أحـد هـذين الشخصين اهتمام بالشخص الآخر في البداية)، إذا اجتمع شخصـان يفتقـدان للاهـتمام والعاطفة وغير مستعدان لتقديم أية مبـادرة فلـن تـدوم علاقـتهما أو ستسـتمر لفـترة قصيرة جداً ومن جهة أخرى هناك أشخاص لديهم قدرة عظيمة على تقـديم الاهـتمام فإذا قابلوا أشخاص لديهم هذه القدرة قد لا يتفقوا معهم لأنـه لا تظهـر أهميـة هـذا الاهتمام إلا بوجـود شـخص آخـر يفتقـر إلى هـذه القـدرة أو لديـه قـدرة ضـعيفة (أو متوسطة) على تقديم الاهتمام، أعرف أن موضوع العلاقـات معقـد جـداً ولا يمكـن أن نضع له قاعدة شاملة لا تحتوي على استثناءات لأن حكمنـا عـلى تـأثير صـفة أو نزعـة معينة قد يكون صحيح بغياب العوامل الأخرى وقد تظهر عوامل جديدة لم نفكر فيها من قبل عند بعض الأشـخاص وتقلـب جميـع المـوازين فنشـعر لفـترة - لا أعـرف كـم ستطول - بأننا حمقى وبأن كل اعتقاداتنا ذهبت أدراج الريـاح، لهـذا علينـا أن نفهـم أنفسـنا ونعـرف احتياجاتنـا وقـدراتنا بـدلاً مـن محاولـة تغيـير أنفسـنا بشـكل جـزئي والتظاهر بأننا لسـنا نحـن حتـى يحبنـا النـاس، مـا أجمـل أن يكسـب الإنسـان مـودة الآخرين دون الحاجة للأقنعة والتملق... هناك صفات خلقهـا اللـــه في الإنسـان (تُميّـز الشخصية) لا تتغيّر فإذا لم يكن الشخص يحب الحفلات الصاخبة والازدحام أو لا يميـل للرسم أو لشيء ما فلن يستفيد كثيراً إذا أهمل نقاط قوته ولم يركز إلا على الأشياء التي لا يحبها بالفطرة... الشيء الذي لا يميـل إليـه الشـخص هـو لـيس كـل شيء في الحيـاة، فالعبقري في مجال ما قد يكون فاشل في أشياء أخـرى ولكـن المهـم أن تخـدم معرفتـه البشرية، يمكن أن يحاول الشخص أن يحسن نفسه في المجالات التي لا يحبها إذا كانت أساسية لنجاحه في تحقيق هدفه.



لماذا فكرتك هي الأصح؟

الفكرة التي تتضمن إحباط وطاقة سلبية تنتشر بسرعة بين الناس وتصبح متداولة خلال فترة وجيزة ولا تحتاج لإثباتات كثيرة عكس الأفكار الإيجابية التي يحتاج توطيدها إلى إقناع وسوق الأدلة والبراهين وذكر الامثلة وتذكير بتجارب الأشخاص الذين نجحوا في مجالات كثيرة ومتنوعة، ما يجري في أوساط العامة يجعل الإنسان يظن أن الأفكار السلبية صحيحة وليس فقط الأفكار السلبية إنما أفكار اخرى مثل تلك التي تزرع في تربتها سلوكيات تبدو مألوفة ونراها دائماً، هناك كلمات نسمعها في كل مكان لها علاقة بمواضيع عادية مثل: يجب – لابد – لن تستطيع – خطأ.... وهذه الكلمات لا تكون مصحوبة بتفسيرات مقنعة بل يكون التصرف الغير مقنع هو أن تسأل لماذا؟؟ فتثير استغراب جميع الناس، مع أن طلب التفسير أمر منطقي وهو نتيجة لكون الإنسان مخلوق عقلاني يفكر ويحلل ويعبر عن نفسه وعن المبادئ العليا في الحياة مثل العدالة والمساواة واستنكار الظلم والقهر ومساعدة الناس، لذا لا يمكن أن تفرض فكرة ما على أصدقائك أو على أي شخص دون أن يكون الهدف منها الخير والبناء والعطاء... بل على الشخص أن يشرح فكرته ويبينها ويثبت أنها أفضل من غيرها وعليه أيضاً أن لا يتمسك بفكرته مدفوعاً بالرغبة بالتغلب على غيره أو للتقليل من شأن أشخاص آخرين.

أهمية أن تكون جاداً

لا تعني الجدية أن يكون الشخص مكتئباً ومكفهر الروح وعابس الوجه وذو نظرة معتمة... إنها معرفة المعنى الحقيقي للأشياء وتقدير قيمتها وعدم الاستهانة بها مثل الاهتمام بالوقت وعدم تضييعه وعدم الاستخفاف بقيمة الحياة وهذا يتطلب



وجود هدف يمثل حجر الأساس على أن لا ينسى الشخص وضوح الغاية وإخلاص النية ومباشرة العمل، هناك أمور يجب أن تؤخذ على محمل الجد أي أنه لا مجال فيها للّهو والعبث والمزاح، قد يقول بعض الأشخاص المهملين أنك تبالغ وأن الحياة لا تسير بهذه الطريقة... إذن كيف تسير الحياة؟... هل تسير عبر السير في طريق الغفلة والغباء واللعب؟؟، هناك أمور وأحوال تعرف فيها أنك يجب أن تركز على هدفك وتقوم بواجباتك على أكمل وجه وإلا لن تفلح أو ستجني الحسرة والندم.... عندما يفشل الإنسان عادة في دراسته وعمله وفي تحقيق طموحاته يتحمل السقوط والهوان ويتركه معظم الناس أما عندما ينجح يستطيع أن يقدم خدمات جليلة لأشخاص كثيرين ويتقاسم بهجته وسروره مع الآخرين.... هناك قاعدة يعرفها الناجحون وهي أن الخير يجب أن يعم ليبارك اللـه فيه، لا يجوز أن تدرس وتبذل جهدك فقط لكي تضمن مستقبلك وتنسى أن اللـه أراد أن تساعد الناس، هذه القيم الرائعة التي تجعل الشخص يحمل أمانة الخالق في الأرض لا يعرفها من يريدك أن تتسلى ولا تفكر أي أن تكون فارغ كما أنه لا يعلم شيئاً عن مدى عمق المعاني في عقلك، لكن الشخص الذكي ليس من يملك القدرات الذهنية ويتفوق على أقرانه في الدراسة بل هو الشخص الذي لا يتخلى عن مبادئه التي يؤمن بواسطة اليقين أنها صحيحة ولا يأتيها الباطل من بين يديها ولا من خلفها لأنها تقرب من اللـه... طبعاً بوجود نية نقية كما قلت.... إنه إنسان يتحلى بقوة العزيمة والثبات، إذا كنت متشككاً ويمكن أن تنحرف عن غاياتك المثلى أو عن المثل العليا فلا تقل أريد أن أحصل على شيء ما (شيء تدعي أنك تحبه) ولا تعلن هذه العبارات على الملأ: أحلم بتحقيق هذه أمنية - لدي طموح فريد، توقف عن قول الأكاذيب إذا أدركت أنك كسول وأن كلامك لا يتعدى حدود اللّغو، عندما يرى الناس نتيجة العمل والجدية يصدقون ما قلته على الفور



ولكن قبل ذلك قد يصفونك بأنك معقد نفسياً رغم أن كـل شـخص يسـتطيع أن يمـرح ويهدر وقته... إنه أسهل شيء على الإطلاق، يعتقد الشخص المسـتهتر أن لديـه حسـاب مفتوح في بنك الحياة وأن كل الفرص ستبقى متاحة له فهو يفعل ما يشاء في أي مكان أو زمان لأنه لن يموت... قد لا يفكر الإنسان بهذه الأفكار بشكل مباشر لكنـه يـتصرف بشكل ينم عن أنه متمسك بها....

❁ عواقب التركيز على الأمور التافهة

عندما ينشغل الإنسان عن أهم الأشياء في حياته بحجة الملـل أو الاكتئـاب أو أنـه ليس لديه وقت أو يشعر بالعجز لا يفعل شيئا حيال هذا سيندم نـدماً عظـيماً وأسـوء الندم هو الذي لا ينفعك أي الحسرة والألم بعد فوات الأوان عندما لا تسـتطيع تـدارك ما مضى أو إصلاح أخطائه وإهماله..... التركيز على الأشياء المفيدة يساعد الإنسان عـلى التعرف على ذاته الحقيقية... على ذكائه وقدراته الكامنة الإعجازيـة التـي يـدعي أنهـا غير موجودة أو أنه عليه بذل جهد كبير قبل أن يصل للعظمـة أو النجـاح ويعتقـد أن الـلـه حرمه من النجاح...... ولا يعرف أن الـلـه أعطاه القدرات التي تمكنه من تحقيق النجاح لكن الإرادة هي من سيجعله يتحرك، قد ندعي أننا معدمون فكريـاً.... يحـدث هذا فقط بسبب الجهل ليس الجهل العلمي.... بـل ليتـه كـان جهـلاً في العلـوم... إنـه الجهل الذي يطمس الإرادة ويشل الحركة ويهلك الروح...... إنـه الجـبن الـذي يجعلنـا نخاف من كل جديد حتى لو كان هذا الشيء الجديـد هـو النجـاح والتقـدم وتحقيـق الأحلام... الخـوف مـن عـدم الحصـول عـلى كـل شيء وبالتـالي الـتخلي عـن كـل شيء، فليذهب اليأس إلى الجحيم.... حتى لو كنا نخاف على أنفسـنا مـن المـوت إذا أصـبحنا أفضل الموت أشرف من الغباء... ماذا استفدنا من هذه الحماية التي نغلف بها أدمغتنا



ودوافعنا الإبداعية؟... هذا السلوك هو دمار شامل وتجاهل كامل لعطاء الـلـه... عـدم تغيير هذا السلوك هو بمثابة جريمة قتل، لـو قـالوا لأحـدنا سـتموت بعـد شـهر أو لـو حكموا على شخص ما بالموت هل سيبقى هكذا؟؟ الجواب: بالطبع لا.. سـيتغيّر بنسـبة مئة بالمئة وسيتظهر ذاته الأصلية التي لم يبحث عنها من قبل أو بالأحرى لم يسمح لها بالظهور أو قمع خروجها إلى بيئة المعرفة لتستنشق هواء العلم النقي، ليتنا نتخلى عن جبننا ونتركه دون أن ننظر للخلف... دون أن نحن للخوف والفشل.......

تحرر من الموت الحقيقي

الموت كلمة يعرفها من شعر بالفراغ وبعدم وجـود أهميـة لحياتـه، تكلمـت عـن موضوع (الحياة اللاواعية) أي عندما يـتصرف الإنسـان بطريقـة مملـة بسـبب اتباعـه عادات مستمرة لا نهاية لهـا، في الحيـاة اللاواعيـة يتجـرد الإنسـان مـن عقلـه وذكائـه وطاقته المتفجرة ويصبح أسوء من الآلة أو الربوت، فالآلات كالحاسوب يمكن تحـديثها وإضافة برامج وتطبيقـات جديـدة إليهـا وبـدون ذلـك تفقـد قيمتهـا لأنـه مهـما كـان الاختراع عظيماً لا بد أن يتعـود عليـه النـاس مـع مـرور الوقـت الـذي يجعـل الأشـياء الموجودة باستمرار عادية لهذا لا تتوقـف الشركـات عـن تطـوير منتجاتهـا لأنهـا إن لم تفعل ذلك ستفقد أهميتها وستتحول منتجاتها إلى بضاعة كاسدة ولـن تلفـت الانتبـاه إليها بشكل دائم، أما الإنسـان المكـرم بالعقـل القـادر عـلى تحويـل الجحـيم إلى جنـة وابتكار أنجع الوسائل لإثراء حياته فلا عـذر لـه إن وقـف مكتـوف اليـدين وهـذا هـو الموت الحقيقي الذي يجب أن نخاف منه ونحسب لم مليون حسـاب، كيـف سـنتحرر من الألم الذي يتولد من الفراغ وقلة الأهمية والاكتئاب الذي غدا مرضاً شـائعاً يصـيب حتى الأطفال!!، ما أتكلم عنه أمر خطير للغاية بلهو مسألة حياة أو مـوت كـما يقـال،



قد لا تشعر بهـذا الآن ولكنـك قـد تجـد نفسـك فجـأة في محـيط مـن الفـراغ وتصرخ وتستنجد ولكن لا من سميع ولا من مجيب، لأن هذا الواقع الذي قدر لك يؤلمك وقـد يقودك إلى خيبة الأمل أو إلى اليأس أو حتى تمني الموت والتفكير بالانتحار، وما تشـعر به عظيم ولا يمكن إدراك عظمتـه بالاستسـلام أو بتـدمير الـذات، فقـد يكـون الشـعور مفتاح الحل.

لماذا أتكلم عن هذا؟؟، لأنه أمر شائع ويحدث لنـا جميعـاً ومـن واجبنـا أن نسـاهم في الحل، والحل بسيط جداً، هناك خطوات بسيطة تحررنا من هذا الموت فما هي؟؟

تذكر: ستبدو الحلول خيالية أو غير صالحة للتطبيق ولكن الحـل الأعظـم هـو أن تتحرك، على الأقل إذا لم تتحرك أنت فمن سـيتحرك؟ وإذا أصـبت بـالأذى مـن سـيعاني مثلك؟؟

إليكم هذه الخطوات البسيطة:

1. كون أفكارك المستقلة بغض النظر عن الأفكار الشـائعة (هـذا لا يحـدث... هذا مستحيل... هناك الكثير من الناس الذين قالوا هذا الكلام وانظـر أيـن هـم الآن... يجـب أن يعـيش الإنسـان بهـذه الطريقـة)، تكـوين الأفكـار المستقلة يحتاج إلى أمرين هما المعرفة والمسئولية، يجب عـلى الإنسـان أن يكون مثقفاً وذو فكر مرن حتى يتمكن من تقبل الأفكار العلميـة، وكلمـة عقل أو معرفة لا تعني التعب أو الهلاك وبهذا ستكون قـد خطـوت أهـم خطوة للتغلب على الأفكـار السـلبية المسـبقة الكفيلـة بإبقـاء الإنسـان في الحضيض مدى الحياة.



حاول أن تكسب المعرفة بحب، لماذا؟ لأنك إذا تعلمت وعرفت أشياء أكبر من خيالك ستتسع آفاقك وستدخل إلى مناطق داخلية لم ترها من قبل بالتالي ستكون شخصاً آخر له وجهات نظر مختلفة ومبنية على أسس عقلانية والأهم ستكون أكثر سعادة وسيحبك الآخرون لأنك إذا تحاورت مع شخص ما ستجد العديد من المواضيع لتتكلم فيها وبالطبع جميعنا يعرف أن الله سبحانه وتعالى قال:(قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون)، الإنسان المثقف والطموح لا يشعر بالملل لأنه مشغول دائماً ولا يجد وقتاً للتفكير في الماضي أو في الأحزان وخيبات الأمل أو في العقبات التي تعترض طريقه، تحمل المسؤلية هام جداً لماذا؟؟، الشخص الذي يتحمل المسؤولية يفكر قبل أن يفعل أي شيء لأنه إذا أخطأ في حياته أو تقاعس سيعرف على الفور بأنه السبب ولن يتهم غيره بالتقصير وكذلك لن يلقي اللوم على الظروف، لا أحد في العالم يختار أصله أو أمه أو أبيه مثل هذه الأمور مقدرة مسبقاً ولكن لا أحد يدخل إلى عقل الإنسان ويجبره على الذهاب إلى الملهى بدلاً من الجامعة رغماً عن إرادته.

2. ضع قائمة (للتنفيذ) من الأعمال التي تحبها كالكتابة أو القراءة أو الرسم، لا يهم ما هو هذا الشيء المهم أن يكون شيئاً مفيداً وتحبه وتشعر بالسعادة عندما تقوم به.... حاول أن تملئ جميع أوقاتك بما هو مفيد وحينها لن تشعر بالاكتئاب أو بالرغبة بالموت.

- الإسلام هو العلم.

الإسلام هو العلم أو بالأصح هو أساس العلم لأن الحياة يجب أن تقوم على حقيقة عظمى تمثل أصل كل شيء وهذا أمر مهم لتكوين كيان ذاتي سليم وقوي



وبالتالي الوقاية من التشتت والتيه... لكن لا يمكن فصل الإسلام عن العلم فكما يكون الإسلام ديناً مبني على العلم كذلك لا يمكن أن يكون الشخص على حق عندما يقول إسلام دون علم ومعرفة وتنوير، ولن تقوم أي حضارة إلا بالعلم....... سأقول شيئاً هاماً وهو أن العرب في الجاهلية كانوا الأفضل في الفصاحة ولكن أين وعيهم؟؟ وأين رقيهم؟؟ كانوا جهلة (معظمهم) قبل الإسلام.... حتى جاء الإسلام بالمعرفة ورفع مكانة العلم بالكلمة الأولى اقرأ أي أن هذه الكلمة دعوة صريحة للتعلم........ التطور العلمي المترافق مع التطور الأدبي والإبداعي هو الذي يصنع الحضارة والرقي والدليل ما حدث في عصور النهضة الإسلامية حيث انتشرت الترجمة ورافقها انتشار البحث العلمي والفلسفي... والله خلق الإنسان بدماغ له تركيب يساعد على التعلم في المجالات العلمية والادبية ويحفز الإبداع والخيال.... لكن الجهل الذي لا يُقضى عليه إلا بالعلم (تحكم إيجابي بالعقل) وبالتفكير لأن قلة التفكير حسب ما ورد في الأبحاث العلمية الموثوقة تؤدي إلى ضمور العقل وبلادته وتحجره وهذا سيقضي على الإبداع لهذا تستنكر المجتمعات المتخلفة الإبداع بأنواعه لأن الإبداع ينتشر بعد التعلم (في معظم الأحيان)... هناك أشخاص غير متعلمين (لم يحصلوا على شهادات) ومبدعين لكنهم مثقفين ولديهم إطلاع ومرونة فكرية وأحاسيس مرهفة وهذا يبعد عنهم صفة الجهل والتخلف لإيمانهم الداخلي وطموحهم العظيم وهذا يتطلب دافع داخلي ذاتي عملاق لذلك غالباً ما تكون هذه الحالات نادرة.

حتى في عصور النهضة الأوروبية ترافقت الاكتشافات العلمية مع الإبداعات الفنية بسبب ترابطهما الوثيق... ويزداد الإبداع مع انتشار التعلم........



أما الأمة المتخلفة التي ترفض التعلم فلا أمل لها لا في الإبداع ولا في التعلم.... من يـرفض العلـم كيـف سـيتقبل الإبـداع؟؟... علـماً أن الإبـداع (كـما أُعرفـه) مـا هـو إلا استحداث أمور (أشياء وأفكار) مفيدة باستغلال الأشياء الموجـودة في البيئـة، الشـخص عندما يرتفع مستواه العلمي ويقطع مسافات طويلة في البحث والتعلم يتكـون لديـه تفكير نقدي ويمكن أن يؤسس مجالات علمية جديدة........

قال اللـه تعالى: (اقرأ باسم ربك الذي خلق خلق الإنسان من علق * اقـرأ وربـك الأكرم الذي علم بالقلم * علم الإنسان ما لم يعلم)

كل إنسان يحب أن يضع فكرة أساسية لحياته وخاصة أنه قد يموت في أي لحظـة وأن حياتنا يجب أن لا تكـون تافهـة، لهـذا قـررت إرسـاء دعـائم حبـي للعلـم ورحلـة الوصول إلى المعرفة الواسعة... الفكرة الأساسية لحياتي: الإيمان بوحدانية اللـه وبالتـالي (نتائج رئيسية) حب العلم لأنه يقود إلى اللـه...

جميعنا نقول أن الأمة العربية متخلفة وهذا ليس مهماً بالنسبة لأي شخص يحب العلم، لا أقصد أننا لن نحاول النهوض بأمتنـا... لا... لكـن إذا أردت أن تـتعلم يكفيـك أمر واحد خلقه اللـه لك وأحبه هـو العقـل.... اللـــه يحـب العقـل (**لما خلـق اللـــه العقل قال له أدبر فأدبر- ثم قال له أقبل فأقبل- فقال وعزتي وجلالي ما خلقت خلقا أحسن منك- إياك آمر وإياك أنهى وإياك أثيب وإياك أعاقب)....** وبالتالي هناك أمور كثيرة قد يلتبس أمرها علينا ولكن مما لا شك فيه أن أعز مخلوق هو العقل وإن عرفنا هذا سنحب اللـه أكثر....

لاحظتم من خلال حياتكم وما مر عليكم مـن تجـارب أن السـعادة الناتجـة عـن الشهوات تسـاوي الملـل والعـذاب ولكـن هنـاك وسـط كـل هـذا العـذاب شيء واحـد



يعزيك هو العقل وفيه تجد اللـه.... ومن هنا نجد أن أول كلمة في القـرآن هـي اقـرأ أي دعوة إلى التعلم ولم يقل صل أو اسجد أو تزوج أو صم أو أي شيء آخر... ثـم أعـاد نفس الكلمة: اقرأ وربك الأكرم الذي علم بالقلم ومن هنـا يـذكرنا اللــه بالعقـل عـن طريق التعليم لأنه لا يوجد قطعاً أي تعلم بدون عقل...... أعرف أننا لسنا مجرد عقـل ولكن ما أهم شيء فينا؟....... ما هو محور حياتنا؟؟؟؟... طبعاً العقل.... طبعاً العقل...

نصيحة قد تنقذ العـرب مـن التخلـف: تـذكروا أن لـديكم عقـل للـتعلم... أحبـوا العلم....

هدفي الأساسي في الحياة: أتعلم من الماضي ومن الآن وحتى الموت ، وبعـد المـوت: أتمنى أن أتذكر حياتي الدنيوية وأفتخر بحبـي للعلـم......، لكـن لا أحـد يعـرف كيـف ستكون الأمور بالضبط بعد الموت فحتى في الحياة الدنيوية يعجز الإنسـان عـن تخيـل شعوره ولا يعرف هيئة الأحداث (ستظهر حقـائق كثـيرة لم يعرفهـا الإنسـان في الحيـاة بعد الموت، يقول اللـه تعالى: فكشفنا عنك غطاءك فبصرك اليوم حديد)، ...

لماذا أحب العلماء العلـم وأقبلـوا عليـه رغـم كـل المصـاعب؟؟.. في العلـم تكمـن سعادة لا مثيل لها ولأننا بشر (و لكننا نختلـف بحبنـا للعلـم فهنـاك أشـخاص يلغـون عقلهم) نحن نختلف عن كل الكائنات بوجود العقل والفكـر وحـب الاكتشـاف الـذي يكون في أعلى مستوياته بالمقارنة مع بقية المخلوقات.....

هذا هو شعوري الحقيقي وتفكيري...... أتمنى أن أكون من دعاة النهضة.



رؤية صريحة وسخرية صادقة

ما المقصود بمصطلح (رؤية صريحة)؟ وهل هذا أمر ممكن؟؟... الجواب: هي النظرة الواقعية التي تمكن الإنسان من رؤية الأمور على حقيقتها وبالتالي التعرف على العيوب والأخطاء في نفس الإنسان وفي الآخرين، لاحظت أننا نلبس نظارة تحجب الرؤية لكن عندما نمر بظروف خاصة أو نجلس لنفكر بصدق نرى بوضوح انتشار الأنانية والتملق في العلاقات الاجتماعية، من المواقف التي تتكرر كثيراً: تلتقي بشخص طيب وكريم وذو أخلاق رفيعة لكن ليس لديه إلا القليل من الأصدقاء وتلتقي بشخص مغرور ومتعالي ويجتمع حوله مئات الناس ويحاول الجميع أن يحصلوا على رضاه مع أنه يستغل الناس للحصول على ما يريد، قد يكون الشخص أحمق وغبي لكن حتى الحيوانات تعرف من يحبها ويعتني بها... إذا اتسم الإنسان بصفة تكون أساس شخصيته فلن تخفى هذه الصفة على الناس (يقول زهير بن أبي سلمى: ومهما تكن عند امرء من خليقة* وإن خالها تخفى على الناس تعلم)، قابلت صديقة رائعة تستحق أن تكون صديقة مقربة بل أعز صديقة... لديها صفات لا يقدرها الآخرون... صفات تغطي عيوبها (كل إنسان لديه عيوب) مثل: عدم التدقيق على هفوات الناس - التسامح - الكرم والعطاء بلا مقابل - الأخلاق الفاضلة، ربما يعتقد الناس أن الصديق الحقيقي مجرد وهم فلا يتجرؤون على لمس الحقيقة إذا تضمنت صديقاً صدوقاً أو لأنهم لا يحبون الصفات الجيدة أو لأنهم لن يتفقوا مع شخص مثالي وهم دون ذلك، عندما يعيش الإنسان حياة رتيبة وثابتة لا يرى الأمور بوضوح أو لا يراها من الأصل لأنها قد لا تقع ضمن دائرة اهتمامه لكن عندما يتعلق الأمر بمصالحه حينها لن يسكت ولن يسيطر على رغبته بفعل شيء مؤثر....، الإنسان



الناضج لا يرضى بالغباء والتغاضي عن الحقيقة أو تجاهلها، هل يوجد ما يسمى بالرؤية الصريحة؟... يمكن مشاهدة هذه الصفة في الواقع مع أنها نادرة بسبب تعليم حجب الرؤية الإرادي والتعامي عن الحقائق الساطعة، لكل إنسان رؤية خاصة تجعله يحب أشياء معينة مثل ألوان معينة وأطعمة معينة وكتب معينة.....، بعض الأشخاص يكتبون تعريفات للأشياء حسب رؤيتهم... إليك هذه الأمثلة: المجتمع : حفلة تنكرية يخفي فيها كل امرئ شخصيته تحت قناع، المديون : الرجل الذي اخترع كلمة غداً، المساواة : نظام يمكن تحقيقه لو أن المنادين به طالبوا المساواة بالفقراء لا بالأغنياء، الشهادة المدرسية : غطاء رقيق يغطي جهل حامله، الحق : إذا كان في يد الضعيف أصبح حجة باطلة، هذه بعض الأمثلة على صياغة تعريف لأشياء معروفة أو لصفات أو لمناسبات.... هل تحب أن تكتب قائمة وصف أو تفسير خاص للأشياء؟؟؟ جرب هذا وستبدع... سيزيد هذا جرأتك في التعبير عن رأيك.

- الكتابة والشعور بالراحة

(تتطاير كل ذرات الوجود في تهيؤاتي وتكون كتباً ومجلدات)

أشعر برغبة غريبة (و ما أكثر الرغبات الغريبة التي تجتاح عراقيل عقلي وتسقطها) للكتابة بكل جوارحي... أريد أكتب بكل الطرق.... بيدي اليمنى وبيدي اليسرى أيضاً... بسمعي وببصري... بروحي وبقلبي... بأنفاسي وبدمائي... كلي للكتابة.... ولو كان بيدي لحصلت على أرواح إضافية لأضمها إلى روحي لإحياء الكتابة.... وحدها اللّغة تساندني.... وهي فقط تحتويني...

أردت بصدق أن أعرف أهمية الكتابـة لأننـي عانيـت كثـيراً عنـدما كنـت صـغيرة وبالذات قبل دخول المدرسة بسبب الحروف والأرقام والكلمات والإمـلاء (عنـدما كـان عمري خمس سنوات).....

حتى أنني غششت في أحد امتحانات الإملاء (عنـدما كنـت في الروضـة)، في ذلـك اليوم قالت لنا المعلمة: احفظوا هذا النص وستكتبوه غداً ولكن عليكم أن تكتبوه بعد أن أقرأه عليكم لذا يجب أن تتقنوا الإملاء، حينها خطرت ببالي فكرة جهنمية وعزمـت على تنفيذها مهما كان الثمن... السبب: كانت علامـاتي متدنيـة دائمـاً لـذلك قـرّرت أن أغش، عندما عدت إلى البيت نقلـت الـنص بـالحرف الواحـد عـلى دفـتر الإمـلاء.... وفي اليوم الموعود (يوم الامتحان) تظاهرت بأنني أكتب، ثم انتهى الوقت المخصص للكتابة فقالت المعلمة: تأكدوا من كتابتكم وبعد قليل سأصحّح ما كتبتم....، صحّحت المعلمـة دفتري وأخذت علامة كاملة..... شعرت بالسعادة ولم أشعر بتأنيب الضمير نهائياً....

بعد تذكر هذه الحادثـة أردت أن أشـعر ب(شـعوري عنـدما كنـت صـغيرة) هـل كانت الكتابة صعبة؟؟ لماذا لم أكن مهتمـة بالكتابـة؟.... لقـد كنـت صـغيرة ولم أعـرف أهمية اللّغة ومع ذلك مازال ضميري يعذّبني، اللّغة هي الإنسان، يتكلم الإنسـان مـع نفسه ويهيم في أفكاره في فضاء اللّغة الرحب.... يعبر الإنسان عـن آلامـه وعـن بهجتـه باستخدام اللّغة...

لهذه الأسباب وغيرها قررت أن أستخدم كلتـا يـدي في الكتابـة.... في أول محاولـة قاسيت الأمرّين وبعدها بدأت الأمور بالتحسّن ولكن بشكل بطـيء، أنـا الآن أسـتطيع استخدام يدي اليسرى في الكتابة ولكن ليس بالسهولة التي أكتب فيها باليد اليمنى..



(عدم الكتابة) هو شعور سيّء يضم كل المشاعر القاتلة في الوجود... أنا اعتبر أن (عدم الكتابة) أنانية.... أتمنى أن أصاب بإدمان حاد يربط قدري بالقراءة والكتابة لمدى الحياة وحتى بعد الموت..... وفي الجنة

اللهم اجعلني عاجزة عن (ترك الكتابة).

✲ عقاب الإنسان الصادق (في الحياة)

أولاً سأبدأ الموضوع بذكر الصدق وهي الصفة الصحيحة التي تتوافق مع فطرة الإنسان ومع التركيب السليم لكن ما أقصده في هذه المقالة هو الرؤية المنطقية التي تظهر للإنسان المثقف الذي يتكلم عن حقيقة الأشياء ودوافع الناس بجرأة، سأناقش مسألة رؤية حقيقة الأشياء التي تجعل الإنسان يشعر بأهمية المنطق واتباع الأشياء الصحيحة حتى وإن كانت غير منتشرة كما سأناقش تداعيات هذا الموقف الذي يشعر الإنسان فيه بالظلم وبأنه لا يستطيع أن يسير ضد شعوره الناتج عن المعرفة والمنطق حتى لو أدى هذا إلى جرحه وجعله يعيش في جحيم الكره والحقد، لن أقول أن الصدق صفة طبيعية.... لماذا برأيكم؟؟ الجواب: هذا يعود إلى تعريف الحالة الطبيعية الموجود في أذهان الناس أو في عقول معظم الناس، ينظر الناس إلى الأمور المنتشرة على أنها طبيعية.... وإذا ناقشت شخص ما في فكرة معينة أو في فعل معين سيقول لك: الجميع هكذا، الكل يفعل هذا وأين الخطأ إذا كان هذا أمر شائع ومتعارف عليه؟؟، لقد مررت بمواقف كثيرة تكون فيها الفكرة خاطئة ليس لأنني أحكم عليها بأنها فاسدة منطقياً بل لأن الشخص نفسه يعترف بأنها غير صحيحة ولكن ما يؤكد الأفعال والأفكار الخاطئة هو الانتشار وأنها تحدث كثيراً وفي كل مكان ويعتبرها الناس مفروضة بسلطة شيوعها ولأن الإنسان إذا فعل شيء آخر صائب لكنه غير



منتشر سيأكل الناس لحمه!... هـل استـغربتم مـن اسـتخدام هـذا التعبـير؟، أتمنـى أن تتفهموا هذه العبارة لأنها منطقية وبهذه الطريقة يفكـر الإنسـان عنـدما يخـاف مـن فعل شيء الكل يعرف أنه صحيح... لكن الناس تعتـبرك مصـدر خطـر إذا كنـت مثقفـاً وفكرت بشكل ترى فيه الأشياء على حقيقتها وبالتالي ستتبنى موقف يناسـب الشـعور الصادق المتولد من الرؤية المنطقية فهذا سيهدد انتشار الأفكار الشائعة لأن كل إنسان يسعى لنشر أفكاره بهدف تقوية جذوره والحفاظ على بقائه وهـذا يـرتبط بالتراكيـب الدماغية المسؤولة عن الخوف وحماية الشخص من الخطر والمحافظة على حياته، شبه الرسول صلى اللـه عليه وسلم الغيبة بأكل لحم الإنسان وهو ميت... وأنا أشبه الهجوم على الشخص الذي يحمل أفكار صحيحة وتخدم البشرية لكنها غير منتشرة بأكل لحـم الإنسان وهو حي وهذا فظيع... الإنسان الحي مرتبط بجسده أكثر مـن الميـت بحكـم الاعتماد عليه للبقاء على قيد الحياة في الدنيا ولأن تعطل أو اضطراب وظيفة الأعضـاء يؤدي إلى المرض والشعور بالألم وقد ينتج عن هذا موت الإنسان، ولتقوية هذا التشبيه سأذكركم بما كتبته في مقال (تجسيد الوعي والعاطفة)... ذكـرت في ذلـك المقـال مثـال: تلقي ترحيب حار، وقلت أن كلامنـا مـرتبط بتركيـب أجسـامنا ولـه انعكـاس في بنيتنـا الفيزيولوجية... هناك مثال ثاني: التعامل بطريقة جافة وبـاردة، مثـال ثالـث: الوحـدة الباردة... هناك دراسة تقول أن من يجلسون لوحدهم يشعرون بالبرد أكثر من غيرهم، يقوي سـلوك العدوانيـة ضـد التصرفـات غـير الشـائعة مقولـة منـتشرة: الكـثرة تغلـب الشجاعة، لكن هل يمكن الجمع بين الشـجاعة والغبـاء؟ بالتأكيـد لا لأن وجـود الغبـاء يعني أن الصفة التي تبدو شجاعة ما هي إلا انـدفاع عشـوائي وسـير عـلى غـير هـدى، لكن الذكاء يغلـب الكـثرة وهنـاك أدلـة عـلى مـا أقـول.... دليـل: انـتصر المسـلمون في غزوات كثيرة رغم قلة عـددهم، دليـل آخـر: عنـدما أرسـل عمـر بـن الخطـاب جـيش



مكون من أربعة آلاف شخص لمساندة عمر بن العاص أخبره بأنه أرسل له ثمانيـة آلاف مقاتل وكان يقول الحقيقة مع أن عمر بن العاص أخبر عمر بن الخطاب بأنه لم يصـله سوى أربعة آلاف مقاتل... قال عمر بن الخطاب رضي اللـه عنـه: أرسـلت لـك أربعـة آلاف وعلى رأس كل ألف رجل هو عندي بألف شخص: الزبير بن العوام - المقـداد بـن الأسود - عبادة بن الصامت - مسلمة.

✿ تعريفك من خلال (البيض المقلي)........

لا تعرف كيف ستعطي مقدمة لما ستقوله..... الموضوع ببساطة هو: كيف يراك الآخرون؟؟، قد لا تصدق هذا ولكن ينظر بعض الناس إليـك بطريقـة لا تتوقعهـا ولا حتى في الأحلام الأكثر حماقة!، يُعرف بعض الناس الكيان الكامل للشخص من خـلال أمر ليس فقط لا يكفي لوصف شخص... بل لا يكفـي لوصـف حشرة!، حـدث معـي موقف مضحك ربما كنت سأجده مزعجاً لو كنت أقل نضجاً: رأيت فتاة كنـت أراهـا دائماً لكن لم أتحدث إليها من قبل.... مع أن نظراتها قبل ذلك الموقف كانت تقول: لا تقـتربي منـي أو لا أسـتلطفك لكنهـا قالـت لي عنـدما التقينـا بالصـدفة: هـل أنـت خارجة؟... فأجبتها بأنني سأشتري بعض الأغراض فقالت هـل نـذهب معـاً قلـت: لا بأس، عندما مشينا بدأت كلامها بتعبـير لا يمكـن أن يصـلح لا لبـدأ تعـارف سـطحي ولا للتكلم مع شخص لا تعرفه... قالت: حسناً... أنت تأكلين الذرة دائماً.... ثم قالـت كلاماً لو سمعه شخص آخر سيستنتج أنني لا أأكل شـيئاً سـوى الـذرة، قـد تُكـون في ذهنك احتمالات غبية لتتوقع ما سيقوله شـخص مغفـل لكـن لـن يصـل ذكـاؤك إلى مستوى الاقتراب من الموضوع بنسبة يعتبرهـا علـماء الرياضـيات صـغيرة لدرجـة أن وجودها أقل من (مهمل)، يطغى الانشغال على معظم فترات حياة الإنسان (المثقف



أو الذي يطمح ان يكون مثقف) وقد يكون الانشغال فكري... فيفكر المرء في مسائل عظيمة ومواضيع سامية، صحيح أنه يهتم بتناول أطعمة مفيدة لكنه لن يقضي كل وقته في التفكير في الطعام الذي يتناوله!، هناك فترات مميزة في حياتك تكون فيها مشغولاً حتى النخاع.... أو قد تكون مراحل حرجة كالمرحلة الانتقالية التي تتحول فيها الشرنقة إلى فراشة..... وفجأة يقول لك شخص ذو رؤية (لا تعرف ماذا ستقول عنها): أنت من (يأكل البيض المقلي مع كمية ضخمة من البصل) أو أنت الذي يفضل السلطة مع بهارات زائدة لدرجة أن منظرها يصبح فظيعاً أو أنت من يهوى وجبة الملفوف مع البصل والزبدة وطبعاً الجبنة (مع القشطة)... بالإضافة إلى البرتقال.. وما إلى هنالك من الاصناف التي (قد) يأكلها البشر..... ما علاقة الناس بالوجبات التي تفضلها؟، فلنكن واقعيين ربما تبدو الأمور التي تفضلها غريبة لكنك لا تأكل السحالي أو العناكب أو السلاحف....، تتخيل الصورة الذهنية التي يكونها بعض الاشخاص: تمثال لشخص مصنوع من البيض المقلي أو الذرة أو الفاصولياء، وقد صنع من قبل هذا الموقف (هذه المواقف) بآلاف السنين السامري تمثال لإله على شكل عجل!! فكيف يمكنك أن تشعر بالغيظ حين يحكم الآخرون عليك بطريقة سخيفة أو يكونون لك صورة ذهنية تجعل أي شخص متفهم ولبق يضحك حتى يعجز عن الوقوف على قدميه، وهناك أمور أخرى ذكرتها من قبل ولها أبعاد كثيرة مثل أن تجعل الآخرون يفهمون مقصدك وقد قال عن هذا أحد الحكماء بأنه أصعب من حمل الحجارة الثقيلة ونقلها من أماكنها.... إنه عبء ثقيل وخاصة حين تحمل وصمة السوء وليس فقط افتراض أنك قد تكون سيء حتى تفسر لهم الأمر.... ربما لا تكون في مزاج يسمح لك بتقديم شروحات مفصلة عن موقف عابر ولا يوحي بأي شيء كارثي.... وقد قيل في الأصل أن (البينة على من ادعى) وليست على من



كان متهماً.... هل يجب أن تشعر بالذنب إلى أن يقتنع الآخرون بأنـك لسـت مـذنباً.... والمذنب في القانون بريء حتى تثبت إدانته بينما يكـون الشـخص الـذي يحكـم عليـه الأخرون بالخطأ (و يكون بريئاً) مجرم حتى يصاب بالفشل القلبي مـن محاولـة إقنـاع الآخرين بفكرة بديهية... وقد لا يقتنعوا حتى بوجود الأدلـة والبراهـين..، تـذكر أنـك لا تصبح شـخص آخـر حـين يحكـم عليـك الآخـرون وفقـاً لأذواقهـم التـي قـد لا تكـون راقية........

✿ الأجيال القادمة

عندما كنت في العاشرة من عمري لم تكن لدي أيـة توقعـات مسـتقبلية..... كنـت أفكر في الأحلام التي أسعى للحصول عليها وأقول في نفسي: سأنقذ الأجيال التي سـتأتي بعدنا لأن الأجيال التي عاشت قبلنـا لم تنقـذنا بـل جرّتنـا إلى الهـلاك عـبر نشر الجهـل والتخلف.... لم تفكر بشكل جدّي في أننا قـد نكـون بشر.... كانـت تلـك الأجيـال (مـع وجود استثناءات) تعتقد أننا سنحيا فقط لأن هذا قدر.

سأقول لهم: هذه الحياة ليست كأي حياة، ولا يهم إن كانوا سيفهموا هـذا أو لـن يفهموه... لا يهم لأنني عشت لحظات قاسية جعلتني أشعر بالبشر الـذين سيعيشـون بعدنا.... إنهم يحتاجوننا.... ويريدوننا أن نكون عظماء.... وبالعطاء الذي سنقدمه لهم سنعطيهم دافعاً قوياً للإبداع ولطلب العلم.

عندما أرى نفسي في هذه الظروف لا أصدق أنني في الثانية والعشرين من عمـري بل أقول: لماذا لا أكون في الخمسين من عمري؟؟....... لقد تنبأ أحدهم بما يحـدث الآن منذ ثلاثة عشر سـنة وفي ذلـك الحـين كنـت طفلـة في الصـفوف الأولى مـن الابتدائيـة



أتعلم الأساسيات مثل القراءة وكتابة كلمات بسيطة.... كنت أعلم أنهم يقومون بتحجيم عقولنا...

مع أنني كنت صغيرة جداً كانت لدي طموحات كبيرة: أريد أن أدرس في الجامعة... أريد أن أفعل شيئاً لإنقاذ العالم.... أريد أن أنقذ الناس من الجهل.... ولكن الآن أقول:علي أن أنقذ نفسي لإنقاذ الناس... سأنقذ نفسي بالعلم

مازلت طموحة يا (طفولتي).... ومازلت أعشق العلم.... صحيح أنني أتعرض لمحاولات اغتيال من قبل هذه (المرحلة) ولكن إلى الآن لدي شعار واحد: تحقق الحلم أو الموت...

التفكير في الموت هو جزء من حياتنا... وإذا كنا مستعدين لتقديم أرواحنا في سبيل غاية سامية سنحيا بموتنا....، لم يفكر بعض الأجداد بهذه الطريقة (لا أقصد أجدادنا من العصور السحيقة أو من زمن الحضارة الإسلامية)، كانت لديهم أفكار محددة وثقافة ضحلة لضمان راحتهم وكانوا ينفرون من جميع أشكال التغيير حتى لو كانت إيجابية مثل نشر التعليم وبسبب طريقتهم في التربية أصبحت الأجيال التي تلتهم عرضة للانحراف والاضطرابات السلوكية والنفسية، وهذا الواقع الذي نعيشه اليوم ليس حالة طارئة إنما هو نتيجة لما سبق وهم مسؤولون عن جزء كبير مما وصلنا إليه.

هناك من لم يفكروا قط في المستقبل ولا أقصد هنا أن نفكر في المستقبل لاستجلاب الهم... إنما لنعرف كيف سنربي أبناءنا وأحفادنا بحيث يكونوا أساس النهضة واليقظة التي ستؤهلهم ليصبحوا علماء وأدباء ومفكرين.



لماذا بحق اللـه....؟؟

قال اللـه تعالى: (لا تَحْسَبَنَّ الَّذينَ يَفْرَحُونَ بِمَا آتوا وَيُحبُّونَ أنْ يُحْمَدوا بِمَا لَمْ يَفْعَلُوا فَلاَ تَحْسَبَنَّهُمْ بِمَفَازَةٍ مِنَ العَذَابِ وَلَهُمْ عَذَابٌ أليمٌ)

قول مثل هذه العبارات: (عالج نفسك - طبب نفسك - داو نفسك بنفسك) أمر عادي وخاصة بعد التطور والرقي الذي وصل إليه مجالات العلوم الطبية كالطب والصيدلة لكن انتظروا لم يتوقف الأمر عند هذا الحد للأسف فقد ترافق هذا مع انحدار شديد في تفكير وذكاء العديد من الأطباء والعاملين في المجال الطبي، ما معنى هذا الكلام؟: أن يكون الشخص مصاب بمرض عادي (ليس غامض أو من الصعب تشخيصه) ويذهب إلى عدة أطباء دون أن يصل ذكاء أحدهم إلى مستوى اكتشاف نوع المرض حتى يصل المريض الذي لا يعرف الجريمة التي ارتكبها وأدت إلى معاناته من هذا الوضع المريع إلى مرحلة خطيرة أي يكاد يلفظ أنفاسه الأخيرة وتصبح الأعراض أوضح من قرص الشمس في السماء الصافية حينها يتكرم الطبيب بتشخيص المرض.... ياللعار... لا يمكن أن يقول الإنسان أي كلمة خاصة أن الكلمات تصبح أسوء من الهراء في هكذا موقف، لماذا بحق اللـه يسمى الشخص طبيباً (حضرة الدكتور) أو يعطى ألف لقب ويعامل كالآلهة ثم يسقط أمام حالة يمكن أن يشخصها أي أحمق إذا قرأ مقالتين عن المرض؟، ولن يستغرب أي شخص إذا قلت أن هذا المرض الذي أتحدث عنه له علامات تجعله واضح بعيد عن الالتباس، في هذه الحالات الجميلة على الإنسان أن ينتظر حتى يصبح وضعه حساس ويتحمل فترات المعاناة بكل جلد حتى لا يقال أنه مصاب (بحالة نفسية) أو يمكن أن يسرع العملية بأن يدعو اللـه بإخلاص: يا خالقي الكريم أرجوك اشفني أو على الأقل اجعل حالتي أسوء حتى يكتشف الطبيب



العبقري مرضي الغامض الغريب و... النادر والذي يجب أن يخترع له دواء، إذا لم يعرف الطبيب أهمية تخفيف آلام الآخرين بتكريس حياته للعلم والمطالعة ما فائدته في الحياة؟، يعتقد بعض الأطباء أن التخرج يمنحه اللقب والمكانة الاجتماعية ويفتح له باب الفرص... هل هذه هي مهنة الطب؟، يمكنك أن تفهم هذه المعاني إذا مررت بتجربة قاسية أو إذا كنت إنساناً متعقلاً وحكيماً ولكن كيف ستنقل هذه المشاعر والأحاسيس لأشخاص ماديين يفكرون بالمال والمكانة واللقب....... بعد كل هذا الكلام يحاول الإنسان أن يقول أكثر فهذا الوصف لا يقارن بما يحدث على أرض الواقع ولكن لا شيء يمكن أن يريح الإنسان الذي يتألم لأجل مبدأ نبيل ما خلا أن يشمر عن ساعديه ويعمل بجد ليحقق مراده.

❀ لست أنت (عن الغضب وأمور أخرى)

هناك أوقات لا تكون فيها شخصاً حقيقياً... كيف هذا؟؟... أقصد أنك تتصرف بشكل غير عقلاني، ولكن متى يحدث هذا؟ الجواب: يحدث هذا غالباً في أوقات الغضب وخاصة الغضب الشديد الذي يصعب السيطرة عليه أو التحكم فيه أو التخفيف من حدته... في لحظات الغضب التي تغيب فيها شمس العقل تشعر بأنك لا تريد أن تستمع للمنطق وإذا حاول أحد أن يهدئ من انفعالك سيزداد الأمر سوءاً وهناك مواقف يرتفع فيها منسوب الانفعال أكثر من غيرها لدرجة تشعر فيها بأنك أصبحت إبليس... أجل هذه ليست مبالغة وفي هذه المواقف قد تتخذ قرارات حمقاء أو قد تخطر على بالك أفكار متخمة بالعنف والعدوانية وتستحوذ عليك فكرة الانتقام والتدمير إذا تشاجرت مع شخص ما ويذهب الوعي وكأنك لم تكن يوماً مخلوقاً ذا عقل.... الغضب والسخط يقتلان الإنسان الغاضب قبل أن يؤذيا أي شخص آخر،



هناك من لا يعترف أنه يصبح شخص آخر عندما يغضب ويبرر غضبه ويدافع عنه بكل ما أوتي من قوة وإذا أدى غضبه إلى نتائج لا تحمد عقباها سيلوم الآخرين لأنهم استفزوه وبهذا لا يبقى أي لوم عليه ولا يحمل أي مسؤولية ولو بنسبة واحد بالمئة، توجد حقيقة لا يمكن التغاضي عنها وهي أن كل إنسان مسؤول عن غضبه وانفعالاته... لا أقول أن على الإنسان أن يكون مثالي مئة بالمئة ولكن يمكن تقليل عدد نوبات الغضب ويمكن أن يمنع الإنسان نفسه من الاسترسال في الغضب عبر الابتعاد عن الأشياء التي أثارت غضبه ومقاومة إغراء مواصلة النقاش واعتزال الناس لفترة وجيزة حتى يضع الغضب أوزاره وشرب الكثير من الماء حتى تتمدد المواد الكيميائية التي تغذي التوتر مثل هرمون الكورتيزون والأدرينالين في الدم.... إلخ، بالطبع توجد خطط وأفكار كثيرة يمكن تنفيذها لمنع انتشار ذلك السرطان الذي يدعى (الغضب)، توجد ملاحظة هامة يجب أن لا نهملها وهي أن لا تتصرف في كل حالات الغضب وكأن المسألة لها علاقة بالكبرياء... هناك فقط مواقف قليلة يجب أن تدافع فيها عن الكبرياء بوجود انفعال متوسط الحدة لكن الدفاع عن الكبرياء يحتاج إلى وجود العقل وليس الغضب الذي يظهر ضعفك وهشاشتك وهذا سيدمر كبرياءك وكرامتك معاً.....، وكما قلت تحمل المسؤولية في جميع أمور الحياة أمر هام ولكن عندما نتكلم عن الغضب سيكون الأمر أشد أهمية بسبب صعوبة السيطرة على الغضب... وإذا لم تقتنع بأهمية تحمل المسؤولية لن تحل المشكلة أبداً وستهدم حياتك خاصة إذا كنت ممن يغضبون كثيراً، عندما يقول الشخص: أنا لست السبب فهو يقصد أن حل المشكلة لا يعتمد على تغيير سلوكه وتصرفاته، لا أحد يدخل إلى جسمك ويأمرك أن تغضب وتكسر كل ما يقع في طريقك أو ما يقع عليه بصرك... إذاً فأنت المسؤول الأول والأخير عن مشاعرك وعن أفعالك ولن تستفيد من التذمر



وتجريم الآخرين، ليس فقط الغضب المتمثل في الثورة والهياج العصبي هو ما يجعل الإنسان يفقد القدرة على التعقل بل توجد أمور أخرى مثل: الفرح الشديد (ولا تمش في الأرض مرحا إنك لن تخرق الأرض ولن تبلغ الجبال طولا) حيث وُجد أن الفرح الشديد (و الانفعالات الزائدة) يؤدي إلى ارتفاع الكورتيزون – الخوف والرعب – القلق وخاصة القلق الزائد.... وانفعالات أخرى جميعنا نعرفها ولا تخفى على أحد! وكلما ارتفع مستوى هذه المشاعر كلما زادت المتاعب......، عليك أن لا تصدق ما يحدث لك في حالات الانفعال... فهذا الشخص المكون من مشاعر متوقدة ومميتة ليس أنت.... عليك أن لا تفكر بفعل شيء ما أو اتخاذ قرار مصيري فقد تندم حين لا ينفع الندم... عليك أن تفعل أشياء محددة في مواقف الانفعال والتوتر وكذلك الحيرة المترافقة مع القلق حتى تتخلص من المشاعر السلبية وبالتالي لن تضيّع وقتك بسبب الضجر الذي يصيب الإنسان عندما يطوقه التوتر الممتزج بالانفعال الناتج المشاعر الفتاكة، افعل أشياء معينة فكرت فيها واخترتها في حالات الهدوء والاستقرار العاطفي مثل: قراءة القرآن أو الاستماع إليه – قراءة كتاب أو مقالات مفيدة – التعبير عن المشاعر بالكتابة – ممارسة الرياضة – التنفس العميق – تذكر مواقف جميلة مررت بها في الماضي – الانشغال بموضوع محدد لا علاقة له بالمشكلة التي أثارت انفعالك مثل مشاهدة صور بطاقات التهنئة أو صور حيوانات أليفة كالقطط والأحصنة – الاستماع لموسيقى هادئة – الاسترخاء وممارسة التأمل – الصلاة – الصوم.



 عندما لا تعرف نفسك:

عندما لا تعرف نفسك تتصرف وكأنك لا تستطيع أن تتحكم بنفسك ومع ذلك عليك أن تعيش... تؤمن بأفكار رائعة لكنك تشعر بأنك مقيد وغير قادر على تحقيق ما تصبو إليه، توجد مشاعر مؤلمة لا يمكن تصويرها ومن المستحيل أن يتفهمها الآخرون، سيقولون لك: لا تتكلم كما لو أنك في مشهد درامي!!... مع أنهم يتكلمون بحرية ويعبرون عن مشاعرهم ويتحدثون عما يزعجهم بصراحة ليجذبوا التعاطف، أما الشخص الذي يتألم أكثر من غيره يجد نفسه وحيداً وهو لا يبحث عن الحب والحنان فهذا الشخص يستطيع أن يفرق بين الحب والتملق لأنه عانى من الاكتئاب والعذاب النفسي ونجح في أن لا يسقط... واجه الحقد واللؤم ومحاولات التدمير وسكاكين المرض تقتله داخليا وهذه هي القوة.... هي أن تكون شجاعا وجريئا ولا تيأس حتى حين يكون جسمك ضعيف بسبب المرض، أحيانا يتمنى الشخص أن لا يزعجه الناس باستغلال شيء ابتلاه الله به كالمرض أو أي أزمة يمر بها الإنسان وقد تكون عابرة لكنه بعد أن يحصل على حصة وافرة من الكراهية والنقد والهجوم تتغير آماله ويتمنى أن يشفى ليس ليرتاح أو يمرح ولكن فقط ليعلم الذين حاربوه في فترة حرجة من حياته أنه ليس ضعيفا والدليل على هذا أنه تحملهم عندما كان الألم يفتك بقلبه، خلق المرض ليجعلنا أقوياء ليس لدي شك في هذا لأننا عندما نمرض نشعر بمعظم صنوف العذاب وتخوننا الذاكرة.... حين تمرض ولا تعرف سبب استلقائك على السرير لفترات طويلة كالجثث تقول: لماذا يحدث هذا.. أعرف أنني لست هكذا، وبعد أن تشفى وترى نفسك على حقيقتها لن تكره المرض مع أنه سيء لكنه يكشف لك الكثير من الأسرار، الناس لا يستنكرون وجود عواطف في الأفلام

والمسلسلات لكن حين يحتاج الشخص المريض أو الضعيف إلى الهدوء والسلام يعتقدون بأنه يمثل أو يطلب تعاطفهم ولا يخطر ببالهم أنه قد يكون في حالة قد يمروا بها في يوم ما أو قد يصاب بها أولادهم وحينها سيرون ما أنكروه بالإكراه وإن كرهوه أو حاولوا الهروب لن يجدوا أي منفذ....... كل شيء سينتهي ولا شيء يبقى سوى الله... وكما تنتهي السعادة أو تهجرنا لبعض الوقت بسبب ظروف طارئة سينتهي العذاب..... على من (لا تهمهم الأحاسيس ولا يصدقون أنهم قد يتألموا في ظروف معينة) أن لا يعتقدوا أن معاناة الناس لا تطولهم وكأن لهم حصانة خاصة، فليفكروا بالطريقة التي تعجبهم ولكن سنرى ماذا سيحدث....

و بعد قراءة كتاب (أرجوكم لا تسخرو مني لجودي بلانكو): يقول الشخص كلاماً معبراً (نوعاً ما) ينفس فيه عن ألمه وليس بهدف الانتقام لكن هؤلاء الأشخاص الذين فقدوا التفهم بسبب تبلد شعورهم تحولوا إلى وحوش شيطانية ضارية وفقدوا جميع حواسهم فلعل الآلام التي ستصيبهم بسبب الاستهتار بآلام الآخرين ستعلمهم كيف يحكموا على الآخرين (و هم لا هم لهم)...... أو على الأقل ستلهيهم ليتوقفوا عن قول التفاهات...

✿ لا تهمل قدراتك... لا تذعن للسلبية....

تعريف القدرة العقلية في علم النفس حسب عطية محمود: هي القوة الفعلية على الأداء التي يصل إليها الغنسان مع تدريب أو بدونه أي القوة الحالية للإنسان للقيام بعمل ما إذا توافرت الظروف الخارجية المناسبة.

حتى تعرف قيمة الأشياء التي تنعم بوجودها عليك أن تفقدها.... وحتى تعرف أهمية الأشياء التي لم تفقدها بعد عليك أن تتذكر شعورك حين فقدت أشياء أخرى إذا



أردت أن تعرف قيمة ما بحوزتك.... وخاصة حياتك، عادة لا يهتم الإنسان بما لديه إنما يركز على ما فقده أو على ما لم يصل إليه وهذا خطأ فادح لأنه يعمي عيوننا عن النعم وعن القدرات التي تشتعل في أنفسنا... يستطيع الإنسان أن ينقذ نفسه من الإهمال بالتركيز على قدراته وعلى قوة الإبداع التي تنتظر أفعاله، يندم الإنسان عندما يرفض نفسه ولا يعترف بذكائه، إذا تعرض الإنسان للمحن والتحديات لن يفقد ذكائه وبل سيزداد صموده إن اختار أن يكون شجاعاً....، نظرتنا للأمور ليست دقيقة أي أنها تحمل نسبة خطأ كبيرة وفي أحسن الأحوال لا توجد رؤية كاملة ذات صحة مطلقة.... هناك أشياء تتخيّلها ثم تغادر تفكيرك كأي فكرة عادية قد لا تلقي لها بالاً ثم تُفاجأ بوجودها وهناك في المقابل أشياء تكون متأكداً من استمرارها لكنها تتلاشى على حين غرة في وقت تعتقد فيه أن وجودها أمر مسلم به أو تحصيل حاصل، لا تستخف بأي شيء وأحسن الظن بقدراتك دون أن تنشغل بالأوهام وأحلام اليقظة على حساب العمل الجاد، عدم استغلال الطاقة الإنسانية يشبه نزيف الدماء وضياعها وبمثال أكثر واقعية: موت الإنسان دون أن يحقق شيئاً وهذا هو الخسران المبين، قد تخسر الكثير من عمرك قبل أن تدرك بأنك كنت مخطئاً حين حكمت على نفسك بالركود واتهمت قدراتك بالقصور.... لذا عَجل بتغيير موقفك من نفسك قبل أن تصبح المعرفة أي اكتشاف الحقيقة بلا أهمية، أنت من يصنع حقيقته... بالعمل، وأما الكلام فكثير وأما الأقاويل فهي وفيرة وغزيرة ولكنها تفنى بسرعة ولا تبدو مهمة إلا إذا انشغل الشخص بها بسبب عدم استعمال طاقاته وبالتالي إمضاء وقت الفراغ بالتوتر والقلق بسبب أمور لا تساوي شيئاً...، لا تدع الانشغالات تغطي على جوهرك واتصالك بذاتك: مارس التأمل (ركز على تنفسك خلال جلسة التأمل) فهو لا يحررك من الهموم ويقضي على التوتر فقط بل يزيد المادة الرمادية في الدماغ وهي



المادة المتحكمة بالذاكرة واللغة والحواس الخمسة حسب دراسة من مستشفى ماساتوشست، استخدم أي محرك بحث واكتب (استغلال القدرات البشرية) وقارنها بالنتائج عند كتابة عبارة (تطوير القدرات العقلية)... ستجد مواضيع أكثر تحت عنوان تطوير القدرات العقلية..... وما أدراك أن هذه القدرات تحتاج إلى تنمية أو تطوير؟؟... أكثر شيء تحتاج إليه القدرات هو الاستغلال الصحيح الواعي وقد تضمر القدرات وتخبو الطاقات لأنها متروكة ومهملة، قد يعتقد الإنسان أن الإبداع أو الابتكار أو تحقيق إنجاز هو أمر صعب أو مستحيل.... ومعظم الناس يعتقدون أن تحقيق الإنجاز يحتاج إلى بذل طاقة كبيرة ولكن ما لا يعرفونه هو أن هذا الامر تلقائي إنه كالتدفق فعندما تفكر بشيء يتعلق بموضوع معين ستجتمع في ذهنك كل الأفكار المتعلقة بذلك الموضوع وبوضع هدف ووجود دافع قوي ومبرر مهم بالنسبة لك لتأسيس مشروع ما (على سبيل المثال) ستصل إلى هدفك، هناك سبب آخر لاستغلال الطاقات البشرية أهم من تحقيق الإنجازات وهو الابتعاد عن الشرور والأفعال السيئة... يقول الشيخ ابن تيمية: نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل، قد لا ينحرف الإنسان وقد لا يرتكب المحرمات أو يصل إلى المحظورات في البداية لكنه سيؤذي نفسه بعمل أشياء لا تزيد مكانته وثقافته بل تقللهما أو قد يمتلئ الإنسان بالمشاعر السلبية كالحسد والكراهية والحقد والشعور بالنقص وينشغل بالغيبة والنميمة بالتالي ستنتشر الأخلاق الفاسدة ولن يتوقف الأمر عند هذا الحد بل سيتطور الأمر، قد تستغرب لدرجة الصدمة حين تتناهى إلى سمعك قصص عن أشخاص يقومون بتصرفات مشينة لم تتخيلها أو تعجز كلياً عن تخيلها... ستقول كيف يفكرون؟؟... غالباً ما يكون لدى هؤلاء الأفراد وقت فراغ طويل مع انعدام الهدف أي ليس لديهم غايات سامية وهنا تتكون بيئة خصبة لنمو الأفكار القذرة كالبيئات التي تنمو فيها

الجراثيم الممرضة... وجود وقت الفراغ والصحة والطاقة قد يفسح المجال للأفكار السيئة التي تصبح أفعال ويمكن للطاقة أن تكون مدمرة.

أفكار الآخرين مؤثرة بشكل كبير وقد لا ندرك تماماً مدى قوة تأثير الآخرين على حياتنا وخاصة في حالات النقد والتثبيط... ولكن لماذا لا نتعلم من الناس ما ينفعنا ونجعل هذا التأثير وسيلة لاستغلال قدراتنا سواء كان أسلوب الناس جيداً أو سيئاً، قد ينساق الإنسان وراء آراء الآخرين ويدعها تحدد مصيره في الحياة لأنه ضعيف الشخصية بسبب (سوء تقدير الذات).

ملاحظة: يطلق مصطلح استغلال القدرة (**capacity utilization**) في علم الاقتصاد على مدى استغلال شركة أو دولة للمنشآت الإنتاجية (إذا ازدادت الحاجة الشرائية يتزايد استغلال القدرة).

❀ المثابرة لا تكفي

على الإنسان أن يتسم بالجرأة والشجاعة والصمود قبل أن يكون مثابراً........ والأهم الإيمان القوي.... بدون الإيمان القوي لن يخرج حلمك إلى النور ولن تراه العيون ولن تشعر بالسعادة، عليك أن تعلم أن القيام بالأعمال التي تحبها هو الذي سيجعلك تشعر بالبهجة الحقيقية التي يريد جميع الناس أن يشعروا بها.... لكن كثير من الناس يستبعدون خيار التضحية والعمل الذي يبدو شاقاً ومنهكاً..... لا يتألم الإنسان حين يحب.... أقصد الحب الروحي الصادق..... حب فعل شيء تعشقه.....



النذم والمسؤولية مقابل نضجك

النذم شعور مدمر في حالات كثيرة لكنه لم يخلق ليزعج الإنسان ويكدر عيشه.... خلق ككل المشاعر لكي نتعلم.... لكي يكون لحياتنا معنى جليل وحتى لا يتمادى الإنسان في الأخطاء إذا كان لديه إحساس رقيق ينبهه في مرحلة مبكرة، عندما تقول بإصرار: لا أريد أن أندم بعد الآن... فهذا يدل على أنك تسعى لأن تكون ناضجاً وأنك تدرك حجم المسؤولية الملقاة على عاتقك.... كما أنك لا تعتبر المسؤولية عبئاً ثقيلاً عليك تحمله حتى تعيش إنما وسام شرف وجزء من شخصيتك القويمة.... أنت تؤدي مسؤولياتك دون أن تشعر بالتعب والإرهاق والألم.... دون أن تندب حظك.... تشعر أن كل الأعمال التي يجب أن تقوم بها خفيفة كالريشة.... تنظر إلى الهموم من السماء فتراها صغيرة وبلا أهمية، هذه الصفات الرائعة تقطن في روحك وتكتسب حياتها منك وهي جزء بسيط من كيانك الإيجابي الكبير.......

مثال: قد تندم لأنك رغم كونك طموحاً وذكياً ضيّعت وقتك بلا فائدة في إحدى فترات حياتك بسبب شعورك بالإحباط وخيبة الأمل.... ثم حين تكتشف عمق ذكائك وكثافة القدرات التي تملكها ستشعر بألم لا يمكن وصفه..... أجل.... ستندم وستشعر بأنك تتمزق... فأنت قاتل نفسك لأنك لم تستغل إبداعك..... لأنك لم تلبي نداء المعرفة وحب العمل، أنت من غرز السكين في قلبه مع أن الدواء كان في متناول يده بل في داخله.... كل ما كان يحتاجه هو التناغم مع المشاعر التي تفرزها أعرق الدوافع وأكثرها أصالة، هذا هو الندم الذي لا يفارق الشخص الذي يستمع إلى فؤاده وهو يردد أروع نغمات الرغبات العليا، لكن الإنسان يتوب ويحاول أن يصلح أخطاءه بفعل الأعمال الصالحة لكن لتدمير الذات وتضييع الوقت تأثير طويل الأمد وله



عواقب ممتدة تؤدي إلى الإهمال والتمادي وهذا يحدث لأن الشخص يصبح غير قادرة على مسامحة نفسه أو على أن يغفر لنفسه انحرافه عن طبيعته التي لم ينجح بتغييرها عبر فعل أشياء أخرى غير تلك التي يميل إليها.... فازداد شقاؤه مع زيادة ابتعاده عن ذاته الحقيقية، على الإنسان في هذه الحالة أن يعترف أن أخطاؤه الماضية كانت جارحة لطموحه ثم يجب أن يتقبل الواقع ليس لأنه سعيد بتضييع وقته بل لأنه يجب أن يتغيّر بأسرع وقت ممكن حتى لا يمعن في الإهمال ولهذا عليه أن يسامح نفسه وأن يعتبر ابتعاده عن ذاته درساً مؤلماً وُجد ليحفزه على التقدم لبقية أيام حياته مما قد يجعله يقوم بأعمال عظيمة.... ويجب أن لا يكرر الخطأ.

يجب أن تسامح نفسك وإذا لم تستطع استعن بالله ليخلصك من المشاعر السلبية المختلطة بالندم وليعوضك عما خسرته... من المهم أن تفعل شيئاً لتؤكد لنفسك أنك تسير في طريق الإصلاح... فالإنسان يتأثر كثيراً بإنجازاته والفشل في معظم الحالات يتبعه فشل والنجاح في أكثر الأحيان يضخمه نجاح آخر يتلو النجاح الأول، يجب أن تتعلم مع ذلك أنه ليس عليك أن تندم لتفعل الصواب فيما بعد... يجب أن تكون عاقلاً منذ البداية ليس فقط لتحافظ على توازنك النفسي بل حتى تؤدي واجبك في الحياة وهو إثراء الحياة البشرية، لا تسمح لنفسك بالابتعاد عن طريق الحق بعد اكتشاف أخطائك أو التأثر بعواقبها السيئة حتى لو ذهب عنك الشعور بالندم، لم يخلق الله ذاكرة الألم لتجديد عذاب الإنسان أو ليرى معاناته باستمرار بل حتى لا يكرر أخطاءه عندما يشعر بالاطمئنان والراحة.

أقسم الله بالنفس اللوّامة في القرآن (كلمة لوّامة مشتقة من اللوم)...... فما أهمية هذا؟؟، عليك أن تعلم أن اللوم وعذاب الضمير هو هما في صالحك لأن



الهدف منهما هو أن تكون في أفضل أحوالك على الدوام، لكن على الإنسان أن يسرع بعمل الأمور المفيدة وأن يحاول أن يتحكم بالمشاعر السلبية ويستخدمها بشكل يخدمه حتى لا تتحول إلى عذاب بلا فائدة... لا يجب أن يعذب الإنسان نفسه لمجرد التخلص من تعذيب الضمير ومن فكرة (أنه مخطئ) أي بهدف الهروب من الأفكار السلبية التي تلاحقه.... عليه أن يفعل شيئاً أي أن يحقق هدفاً فهذا أفضل دواء لآلام الندم، المسؤولية مهمة لدرجة كبيرة، أكثر الفلسفات إيماناً بحرية الفرد أي الفلسفة الوجودية التي تقول أن الإنسان مجبر على أن يكون حراً تركز مع ذلك على مسؤولية الإنسان أمام نفسه وأمام المجتمع وهذا يعني أن الحرية التي يمتلكها الإنسان ليست لعبة للتسلية أو للاستمتاع بالحياة بقضائها في عمل أشياء عديمة الأهمية.... الشخص العاقل يشعر بعبء المسؤولية لكن مع الالتزام بالواجبات وبالفضائل سيتعود الإنسان على القيام بأمور مفيدة وسينفر من الأمور الأخرى.

✿ تحمل المسؤولية والثقة بالنفس

تحمل المسؤولية بشجاعة... أقول هذه العبارة وأرسلها إلى كل إنسان طموح أو لديه أهداف عظيمة أو أمنيات يعتقد أنه لا يمكن تحقيقها، أتمنى أن تصل هذه الرسالة حتى يستفيد منها عدد كبير من الناس، في أول الأمر لم أكن أثق بنفسي لهذا أريد من الناس أن يتوصلوا إلى ما توصلت إليه حتى لا يشعروا بالتعاسة والشقاء، هناك أشياء نعتبرها بسيطة لأنها في الظاهر لا تحتوي على تعقيدات لكنها تنتمي إلى فئة (السهل الممتنع) أي أنك تجدها سهلى لكن إدخالها إلى حيّز التطبيق ليس بسهولة مظهرها ... أنا من النوع الذي لا يحب إلقاء اللوم الأكبر على الظروف ولا أن أجلد نفسي حتى لا يبقى في داخلي قطرة إقدام فهذا هو أسلوب يحتوي على مشاعر سلبية تقود



الإنسان إلى إيذاء نفسه وإن لم يشعر أو ادعى أن هذا الأمر إيجابي، إلقاء اللوم على الظروف يجعلك تشعر بالراحة والهدوء ولكن هل سيدوم هذا؟؟ وإلى متى سيستمر التأثير المريح للّوم إن طال؟... أنا أدعو إلى عدم استخدام اللّوم للحصول على الطمأنينة أو لتكون في منطقة آمنة بعيدة عن هجوم الناس لأن الناس لن تتركك بأي حال من الأحوال فالرسول محمد صلى الله عليه وسلم صاحب الأخلاق الفاضلة قيل عنه أنه مجنون وساحر لكن معرفة أساس الخطأ أو من قام به بهدف الإصلاح أو الدفاع عن النفس حينما توجه الضربة إلى شخصيتك هو أمر هام، الصفة النبيلة التي يجب أن يتمسك بها الإنسان أكثر من أي وقت مضى هي تحمل المسؤولية... للمسؤولية معاني كثيرة... فقد يتحمل الإنسان مسؤولية أخطائه... وقد يتحمل مسؤولية الدفاع عن نفسه بدلاً من أن يكون سلبياً ويرضى بالظلم والمهانة... قد يحمل الإنسان مسؤولية المشاكل (و من ضمنها الابتلاء) التي يمر بها في حياته حتى وإن كانت المصائب ناتجة عن حسد الناس أو بغضهم له أو عن أخطاء لم يرتكبها لأن على كل شخص أن يحمي نفسه (و يحمي أيضاً من يحبهم) وهذه الخاصية موجودة في فطرة الإنسان ولكن يقضي عليها الخلل النفسي الذي يجعل الإنسان يستمتع بالذل، وهناك أيضاً تحمل المسؤولية في مجال العلم والمعرفة والأفكار الصحيحة أي الاستفادة من العلم والحكمة، يقول الشاعر: إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة ****فإن فساد الرأي أن تترددا

ذكرت صفة المسؤولية لأنها تدخل في تكوين الثقة بالنفس التي بدورها تحتوي على مكونات أخرى كثيرة، وقلت أن تمسك الإنسان بالمسؤولية (و منها مسؤولية الدفاع عن النفس وعدم إهمال الافكار الصحيحة) في هذا الزمان يجب أن يكون



أكبر.. لماذا؟؟ الجواب: عنـدما ينـتشر الأشـخاص الـذين يظهـرون محاسـنهم ويخفـون أفعالهم السيئة وفوق هذا يتهمونك بوقاحة بصـفات لا تفـارقهم حينهـا يكـون الأمـر بحاجة إلى اسـتعداد نـفسي... لاحظـت أن هـذا الأمـر شـائع لأننـي كنـت لا أنظـر إلى الجانب السلبي من شخصية الإنسان.... كنت أدقـق عـلى صـفاته الرائعـة وأقـول في نفسي: لماذا أظلم الناس بالتدقيق على عيوبهم؟ علي أن أرى السـمات الإيجابيـة، مـا حدث بعد ذلك علمني درساً قاسياً لكنه شهادة أعتز بها، سـأقول لكـم مـاذا حـدث حتى تعرفوا طبائع الناس وتنظروا إليهم نظـرة كليـة لا جزئيـة قبـل أن تتحولـوا إلى ملائكة في الأخلاق: عرفت أخطاء صديقة تعاملت معها لفترة تكفـي لمعرفـة عيوبهـا وحدثت بيننا مشكلة كبيرة وفي هـذه المشـكلة أخرجـت كـل سـمومها ثـم تصـالحنا وكانت هي بارعة في التملق وتحويل الصدأ إلى ذهب فسامحتها من قلبي ولم أسمح لنفسي بتذكر أخطائها وكانت هي تظهر الإخلاص.. ومع أنني أعرف أن لديها قدرات خارقة في مجال استمالة الناس حتى بعد أن يعرفوا أمور سيئة لدرجـة كبـيرة عنهـا... من طبعي الوفاء وعدم نسيان الجميل ولو كان هذا الجميل كلمة صادقة فرأيت أن من واجبي أن أسامحها وأنسى مما مضى بعد أن أصبحت لطيفة ومحبة وكنت عندما أفكر أنسى نفسي وأشعر أنني أظلمها حتى عنـدما لا أرتـاح لهـا في أعـماق شـعوري.... وبعد فترة تفاجأت بكونها تتكلم عني كلام لا يقولـه حتـى أسـوء الأعـداء وتأخـذ مـن الحقيقة قطرة وتمزجها ببحر من الكذب في حين أنني كنـت أحمـي ظهرهـا وأدافـع عنهـا بشهامة ثم تأكدت من كونها تقوم بهذه التصرفات دائماً وتذمني حتى تظهر بهيئـة براقـة أمـام النـاس ولهـذه اتخـذت الإجـراءات التـي لابـد منهـا: مزقـت أوراق اتفاقيـة الأمانـة والكتمان إذ لا دين لمن لا عهـد لـه وحـين يـنقض أحـد الأطـراف الاتفـاق حينهـا سـيعتبر الاتفاق ملغياً وتصبح الثقة بهذا الشخص مستحيلة... وتعلمت الدرس: فهمت أنني لم أثق



بنفسي إلى حد كافي حتى استطعت أن أتجاهل الأفكار المنطقية، كان علي أن أحذر منها (لم تعد صديقتي) لأنني أعرف طبعها جيداً... يتطلب وجود العقل الراجح تحمل المسؤولية أي الاهتمام بالأفكار الصحيحة فمجرّد وجودها يقتضي ضرورة تطبيقها والثقة بالنفس لأنه بدون وجود ثقة لا قيمة للمعرفة لأنها لن تستخدم ولن تجعل الشخص أقوى، ذكرت هذا المثال لأن الكثير من الناس لديهم تفكير قد يصل إلى أعلى مستويات الذكاء لكن خوفهم وعدم ثقتهم بأنفسهم رغم أنهم متأكدون من الحقيقة يعيقهم وقد يشلهم للأبد، الثقة ضرورية ليعيش الإنسان حياة سعيدة وكريمة.... لا يمكن أن يكون الإنسان غير واثق من نفسه وفي نفس الوقت سعيد.

✿ لا تنتظر أحداً

عندما نقع في خطأ له عواقب وخيمة كالتأثير على مشاعرنا وإنجازاتنا وطموحاتنا علينا أن ننشر الوعي ونوضح للناس لماذا ينبغي أن يتجنبوا فعل شيء ما أو التركيز على نمط معين من الأفكار... مثال: انتظار المساعدة أو حتى مجرد (المساندة العاطفية) من شخص ما، هذا الانتظار له القدرة على تمزيق الإنسان إذا رافقه الضعف وارتبطت به السلبية.... في هذه الحالة ستنتظر كثيراً وستفزعك النتيجة ولا أحد سوى الله يعرف ماذا سيحدث لك، يجب على الإنسان أن ينشر الدروس التي تعلمها فكتمان العلم يؤدي إلى تخلف الأمة، لكن لكل إنسان مشاعر لا يستطيع أن يفحمها بالمنطق الجاف الخالي من المرونة ولذلك سيكون الإنسان بأفضل حال إذا حول مشاعره إلى وقود لتقدمه بدلاً من أن يشعر بالانكسار والاندحار الذي يولده الانتظار والأماني التي لا تكون مصحوبة بالعمل الجاد الناتج عن رغبة صادقة لا يشوبها الريبة ولا يتطرق إليها الشك، تساور الإنسان هواجس كثيرة بشأن التعرف على صديق وفي



أو زوج/زوجة له طباع تتفق مع طباعه وهذا شيء عادي لكن الأمر الغير عادي هو أن تحصل على الصـديق والمميـز والشريـك النـادر دون أن تفعـل شـيئاً، يجـب أن تكـون صاحب نفس طويل وأن تتحلى بصفة ضبط النفس والحد من الانفعالات الغبية التـي تدل على قلة التفكير وعدم الانشغال بالأمور النافعة... هذه أمور عامة وهنـاك أشـياء أخرى يجب أن تفعلها تتضمن: أن تكون صادقاً مع نفسك وخاصة في القـيم والمبـادئ والطموحات، إذا قررت أن تنتظر فقط تهيأ لصدمة مروعة... هل تريد أن تنفق وقتـك بالخيال الفارغ وحين يضيع الوقت ستخسر كل شيء... علة الانتظار السـلبي عـدا عـن أنه يجعل الشخص أحمق هي أنه يضيّع سنين طويلـة لا يمكـن تعويضـها بكـل أمـوال العالم... هل تريد أن تفقد حياتك (الوقت الثمين) وذاتك ولا تحصـل عـلى شيء وفـوق كل هذا تدمر نفسك؟؟؟، أجب بالطريقة التي تعجبك شرط أن لا تحتوي الإجابة عـلى كلمة (و لكن)، بقي أن أقول أن نجاحك لا يعتمد على أي شخص إنه (مشيئة إلهية)... وهذا كل شيء، قلت هذه العبارة ذات مرة: الـلـه خلق الناس بطباع مختلفة ولابد أن يجد كل شخص من يتوافق مـع أفكـاره مهـما كانـت غريبـة أو لامنطقيـة، قـد تكـون الأفكار منطقية وتتوافق مع الدين لكن بالنسبة للناس قد تكون شاذة... لكن يجب أن يكون تفكيرك سليم أي أن لا تسمح بنمو الدوافع الشريـرة، حتـى الشـيطان رغـم أنـه سيء له أتباع كثيرين ومحبين وعبدة وذرية، أما الإنسان يستطيع أن يتعامل مع الناس بأخلاق حسنة لكنه يحتاج إلى إنسان واحد فقط يزين حياته ويحبه بصدق لدرجة أنه يدفع حياته لحمايته وإسعاده

النضج الحقيقي

ربما أكثر شيء يحلم به الإنسان الذي يعشق العلم ويعرف أن حياته فانية هو أن يُقال له بأنه أكبر من عمره، قيلت لي هذه العبارة قبل سنة من الآن وشعرت بسعادة عظيمة، قد يعتقد الأشخاص المغفلين أن أي شخص أو فلنقل امرأة لا يسعده شيء أكثر من أن يمتدح شكله ولكن جميعنا ندرك جيداً تفاهة المظهر ولكن الأكثرية ينسون هذا فيرفضون الاعتراف ثم يقتلون إيمانهم بالجوهر النبيل ولكن حينما يمر بعض الأشخاص بتجربة تعلمهم أن لا ينجذبوا للخداع.... ما من شيء أكثر قدرة على الخداع من الجمال... الوجه الملائكي قد يخفي وراءه قلب شيطان...

فرحت لأنني وصفت بأنني ناضجة وعندما أتكلم أبدو أكبر من عمري... كنت مخطئة، عندما زاد عمري سنة تعلمت ثلاثة دروس قيمة: أن تطبق ما تعرف أنه صحيح (مثال: جميع المدخنين يصدقون المعلومات التي تتحدث عن أضرار التدخين لكنهم لا يتوقفون عن التدخين... من هنا نعرف أهمية هذا الدرس) - يجب أن لا تدمر نفسك لأنك عاجز عن إيجاد العلاج أو عن حل المشكلة - لا تتوقف عن التعلم مهما حدث... تعلم من كل شيء في هذه الحياة.. اصنع الحكم... اسأل نفسك: ماذا سأتعلم من هذه الحشرة.. من ذرات الغبار أو حتى لو رأيت حجراً... كل شيء بمعنى الكلمة بلا استثناء ولهفتك للتعلم ستحول أي شيء يعتبره الناس حقيراً إلى علم نافع - لا تيأس من نفسك وإذا أخطأت لا تتمادى في الخطأ ولا توبخ نفسك ولا تفكر أنه لن يكون لك فائدة لأنك لم تكن كاملاً أو مثالياً كما أردت... تذكر لا يمكن أن يكون الإنسان عبارة عن شر مطلق وهذا دليل دامغ على أهمية الصبر في حالة اشتعال الطموح وانتشار الأحلام في صحراء الواقع - عليك أن لا تلجأ للطعام

والشراب فتتناول كميات ضخمة من الطعام لأنك مستاء مع أنك تعرف أن هذا لا يجدي، ... أنا لا أبالغ لأنني متأكدة أننا دائماً نعتقد أن ما نتعلمه في التجارب الجديدة هو الأهم ثم يصبح مألوفاً فنرميه خلف ظهورناو لا نتصرف بموجب الدروس الثمينة التي حصلنا عليها بعد مشقة وعناء... كل شيء مهم وأهم شيء أن لا تنسى الأشياء الجميلة والنعم التي تعودت على رؤيتها كل يوم... يمكن أن تنساها لأنك ستطمئن إلى أنها ستكون بانتظارك لتأتي إليها عندما يكون مزاجك بخير.

لحظات الضعف وحقيقة الإنسان

الحياة ليست قبو مظلم كما أنها ليست جنة، الحياة مزيج يحتوي على مركبات الفرح والسعادة (مشاعر إيجابية) وعلى مركبات الحزن والألم والخوف (مشاعر سلبية)، الأمثال التي كتبها العظماء تحتوي على خلاصة الحكمة والمعرفة.... يحصل الإنسان على هذه الخلاصة بعد كفاح طويل وصراع مرير مع الأهوال والمصائب... يتوق الإنسان للراحة والهدوء النفسي لكن توجد أمور أهم من الراحة وحتى تعريف الراحة يختلف من شخص لآخر، عندما يعرف الإنسان الطموح أن الراحة ليس شيئاً يحصل عليه بالاستلقاء أو النوم أو تلبية جميع متطلباته إنه رضا داخلي حينها يجد سعادته في العلم والعمل ولهذا لا تظهر حقيقة الإنسان في الأوقات التي يكون فيها قوياً وغنياً ولا يعاني من أي مرض أو اضطراب...، إذا أدرك الإنسان أهمية الألم لن يعترض على الله إذا حاصرته المشاكل وأثقلت كاهله الهموم وحتى شعور النقص يجعلك أفضل ممن يعيشون حياة رغيدة خالية من النوائب والأحزان، في لحظة ما شعرت بالسعادة لأنني شعرت بالقوة.... الشعور بالقوة يجعل الإنسان يشعر بالثقة فيؤمن بقدرته على دحر النوازل وتحقيق أي شيء كان يعتقد أنه صعب المنال في



لحظات الضعف والمرض.... صدق أو لا تصدق... شعرت بخيبة الأمل بعد أن عرفت أنني لم أفكر بشكل منطقي لأن نفس الإنسان تمتلئ بالغرور والتكبر والسيطرة عندما يكون قوياً لدرجة أنه ينسى أنه يحتوي على الضعف كما يحتوي على القوة.... قرأت حكمة تقول: (القوة الحقيقية لا تقاس عندما تكون في أقوى حالاتك بل عندما تكون في أضعف حالاتك).... حين تكون مريضاً ووحيداً ومتعباً ووقتك ضيّق بالنسبة لأشغالك ولا تستطيع أن تفعل شيئاً لتنقذ نفسك من الألم لكن يمكنك أن تستجمع صبرك وشجاعتك لأنك تعرف أنك الاستسلام والسقوط لن يخفف من ألمك بل سيزيده.

في معظم الأحيان يشعر المرء بالأسف عندما يرى التكبر والتجبر في عيون أشخاص ذوي مناصب رفيعة أو جاه، يستطيع الشخص الحكيم أن يرصد نقاط ضعف المتعالين بسهولة... أعماقهم فارغة وجماجمهم مهجورة وقلوبهم خاوية لا هم لها سوى التفاهات والمظاهر التي لا تغني ولا تسمن، كيف ينظر الشخص الذي يكتسب قوته الشخصية من أمواله وثروته إلى نفسه عندما يكون وحيداً أو قبل النوم... ربما يعتقد أن ذاته تساوي ممتلكاته ولكن ماذا لو فقد كل شيء بلمح البصر؟؟ ماذا سيساوي حينها؟؟ هل سيتصرف بتعجرف بعد ذلك...، يشعر الإنسان بالحزن عندما تتوالى عليه الأحداث القاسية والأمراض فيقول لله: لماذا تعذبني يا رب؟... لكن بعد أن يتعلم الإنسان من آلامه ومعاناته سيشكر الله كثيراً... سيكون ممتناً الله...، الألم أهون من الغباء والغفلة...... الألم أفضل من الجهل إذا وظفته لفهم الحياة وعدم الانخداع بالقشور البراقة...



لحظات الضعف... كيف يستغلها الناس؟؟

كل إنسان يمر بأوقات يشعر فيها بأنه محطم ويقسم من كل قلبه أنه لم تعد لديه طاقة للعيش ويتمنى لو يهرب إلى مكان بعيد عن مشاغله وأفكاره وهمومه وأحزانه، أول كلمتين في هذا المقال: (كل إنسان) أي أن هذا الضعف لا يدعو للخجل أو للشعور بالعار كما أنه لا يحق لأحد أن يقول لك: (أذكر أنك كنت منكسراً في ذلك الموقف) أو (أنت ضعيف الشخصية) بسبب مرورك بتجربة صعبة أو بأزمة لم يفهمها، هناك من يعيش حياة حافلة بالتحديات وينتقل من مشكلة لأخرى ومع ذلك يبقى متماسك أكثر ممن يعيشون حياة رتيبة وليس لديهم هدف يحتاج لبذل جهد جهيد.... قد يضعف الإنسان المتماسك أحياناً وهذا أمر طبيعي ومن المستحيل أن يفهم هذا الأشخاص الذين لا يدركون أهمية كفاحه وبالتالي يعتبرون شعوره بلا قيمة وينسون ضعفهم، بعض الأشخاص لديهم اضطراب في الذاكرة لأنهم لا يتذكرون إلا المواقف التي كانوا فيها أقوياء وبالتالي يشعرون بالانتصار إذا فشل أحد أو أخفق في عمله وكأنهم نجحوا!، وهناك من يستغل لحظات ضعف الآخرين ليبرز قوته على حساب ألم غيره وهذا يدل على الغباء والتفاهة، وهناك من يعتقد أنه سيسيطر عليك بشكل كلي لأنه عرفك في لحظة ضعف وكأنه إله لا يضعف ولا يصيبه وهن أو كأنه حصل على دليل يستطيع أن يدينك من خلاله بارتكاب جريمة بشعة....، إذا كان موقفك ضعيف في فترة معينة فهذا لا يعني أنك ستظل هكذا مدى الحياة وإن حاول الناس أن يتسلوا بآلامك في تلك الفترة.........



لو لم أكن أنا....

قد يعتقد الإنسان أنه فاضل أو محب للخير أو حتى كامل بالنسبة لبقية الناس، وقد يظن أنه يمتلك أخلاقاً عالية ولا تشوب صحيفة أعماله شائبة، أو قد يعترف بأن لديه أخطاء (فكل بني آدم خُطاء) من باب إضفاء لمحة العفوية على الموقف، وقد يندفع بتهور للقيام بأفعال محددة دون أن يسأل نفسه: ما الهدف من فعل هذا؟ لأنه يعتقد أنه بشكل عام إنسان يميل للصواب أو على أقل تقدير هو أفضل من غيره، الإنسان الذي لا يجلس مع نفسه ولا يخصص وقتاً للتفكير لن يعرف حقيقة نفسه ولن يكتشف نواياه ودوافعه، من الجيد أن يتذكر الإنسان هدفه دائماً وأن يتساءل (مع البحث عن الجواب): هل أنا كما أعتقد؟ ماذا لو لم أكن أنا؟..........

قال الذهبي: أنت ظالم وترى أنك مظلوم، آكل للحرام وترى أنك متورع، وفاسق تعتقد أنك عدل، وطالب العلم للدنيا وترى أنك تطلبه لله!!.....

أصحاب المشاعر

من أقوال باولو كويلو: لا تضيعوا وقتكم بالشرح: فالناس لا يسمعوا إلا ما يريدون سماعه

لو كنا نفهم بعضنا ونرى الآخرين بوضوح أو على الأقل نتفهم أوضاعهم ونحرص على شيوع العدالة لما نشب أي خلاف، لو عمم المجتمع مبادئ احترام الرأي الآخر وحرية الاختيار (في مجال الأمور المباحة التي لا تؤذي أحد) لما كتبت القصص والرويات والمسرحيات التي ترضي أذواق (قليلي الإحساس) ولكن حتى وجود قصصنا بهيئة واضحة لا يجعلنا نصل إلى أن يفهمنا الآخرين... كل ما علينا فعله هو



التسليم بهذه الحقيقة: معظم الناس لن يفهموننا مهما فعلنا، بعض الأشخاص يتأثرون عند سماع أغنية أو مشاهدة المآسي في الأخبار أو عندما تنتهي حالة البرود العاطفي بخروجهم من البيت وحينها فقط تنمو عواطفهم وكأنها أبواغ بكتيريا وجدت الوسط الملائم للنمو بعد أن كانت محتجزة في بيئة سامة... على من ينطبق هذا الكلام؟؟ اسأل نفسك إن لم تكن من هذه الفئة... ينطبق هذا الكلام على من لديهم حرية التعبير عن مشاعرهم وإن كانت هذه المشاعر (قلة أدب أو إباحية) لأن هؤلاء لا يعيبهم شيء... خلقهم الله لتكون ذنوبهم حسنات (من وجهة نظر الحمقى والمعتوهين)، أنا لا أتكلم عن مشاعر الحب والغرام أي لا أقصدها في الفكرة العامة لهذه المقالة إنما أشير إلى كافة المشاعر الصادقة مثلاً مشاعر الألم ومشاعر الحزن ومشاعر التطلع إلى تحقيق الأحلام التي يجب أن نحترمها، بعض الشباب على سبيل المثال يرفضون أن يستمعوا لأخواتهم ويعتبرون مشاعرهم بلا قيمة ولكنهم حين يتحدثون إلى صديق أو في حال العلاقات العاطفية مثل التحدث مع حبيبة أو خطيبة أو حتى صديقة تنتشي عواطفهم وأحاسيسهم ويظهر إخلاصهم وحنانهم وتفهمهم... وحكمتهم ومراعاتهم للمشاعر واحترامهم للآراء، لا أنكر حقيقة أن كل إنسان لديه تصرفات وردود فعل خفية ناتجة عن منبهات معينة تظهر مشاعره الحقيقية وتوقظ الشخص اللطيف الموجود بداخله لكن ألا يستطيع الشخص أن يكون متفهماً فقط لا غير مع الأشخاص الذين يعتبرهم أحجار رغم أن الأحجار قد تحتوي بداخلها على ماء وحياة فما بالك بشخص لا تدري شيئاً عن مكنونات صدره!، وفي أحيان كثيرة تنتشر أفكار لها دور كبير في إفساد المجتمع مثل: أن نمط معين من الشخصيات التي ترفض إظهار ضعفها أو أنها لا تثور على ألمها ليس لديها إحساس!... في الواقع أعتقد أن على الإنسان أن لا يسكت على الظلم مهما حدث لأن المجتمع قد لا



ينصف الشخص المظلوم لكنه يدوس على الشخص الذي يسكت عن حقه!!، قد ينفر الناس من الشخص الذي يرى الأمور على حقيقتها ويحارب الاستهزاء بآرائه ومشاعره لكن المجتمع لا يرحم الشخص المطيع والخاضع مع أنه يدعو الناس للخضوع والاستسلام ويمتدح الخنوع وكبت الآراء (أقصد وجهات النظر العلمية والمنطقية وليس قلة الأدب)، مجرد كون آرائك مختلفة (حتى لو كانت آراء نبيلة) يجعلك معرضاً للنقد والهجوم أكثر ممن يرتكبون الفواحش... لن يتوقف الناس عن مهاجمتك إذا قلت لهم أنك تتوق للسلام والمحبة والعيش في عالم هادئ، هناك مقولة رائعة: أن تتوقع من العالم معاملتك بعدل لأنك شخص صالح بمثابة أن تتوقع من الثور عدم مهاجمتك لأنك إنسان نباتي.، دفعني إلى التفكير بموضوع الاستهزاء بالمشاعر موقف مهم لأنني تعلمت منه الكثير وسألت نفسي هذا السؤال: هل هؤلاء الذين يستخفون بمشاعرنا آلامنا آلهة؟؟ هل هم أقوياء؟؟ هل هم بعيدون كل البعد عن الألم والعذاب؟؟، بعد إطلاق هذه الأسئلة في مهمة بحث عرفت كل شيء عن هذه الفئة التي تلبس أقنعة تبرز القوة والسيطرة وحق في التعبير عن المشاعر في نفس الوقت، المشكلة الأساسية هي أنهم لا ينفون وجود المشاعر بل يعبرون عن مشاعرهم بإطناب لكنهم يستنكرون وجود المشاعر عند بعض الناس لأنهم أنانيين ويعتقدون أن حصول الناس على حقوقهم يعني أنهم سيصبحون تعساء لأنهم يبنون سعادتهم على شقاء الآخرين، هذا هو التحجر الذي أصاب قلب الإنسانية وطمس على عقلها: أي أن يبكي العالم بأسره لوفاة مغني أو أن يلتفت الرأي العام لمجرد نزول دموع حسناء بينما يرى الناس كل يوم موت ملايين الأطفال بسبب الجوع ومعاناة ملايين الأطفال بسبب عدم وجود مأوى وعذاب بلايين المبدعين بسبب عدم توفر فرص الدراسة



واستغلال الذكاء والطاقات ولا يتأثرون لأنهـا أمـور معتـادة... إذاً لمـاذا لا تكـون مـآسي المشاهير بلا أهمية فهي لا توازي تشرد الأطفال الضعفاء؟؟؟.........

الكتابة وجذب الاهتمام....

في بداية رحلة الكتابة يعتقد الإنسان أن ما يكتبه قد لا يعجب الآخـرين أو أن بنـاء المقال غير متماسك وما إلى هنالك من الظنون والشكوك التي لا تؤخر الإنسان كما يظـن إنما هي نقطة فاصلة يمر بها الشخص ليعرف حقيقة الرغبة الأولية التي بـرزت فجـأة في حيز حياته، كل شخص يفكر بالكتابة لسبب معين وقد لا يعـرف الشـخص نفسـه سـبب اندفاعه للكتابة... يريد البعض أن يكتبوا للحصول على الاهتمام دون أن يكون لديهم مـا يثير الانتباه والعقل... دون إخلاص..... وهذه الرغبة بمثابـة رسـالة مضـمونها (أنـا هنـا... انظـروا إلي).... هـذه الفئـة لا تحمـل في روحهـا حـب الكتابـة ويمكـن للقـارئ الـنهم أن يكتشف رداءة كتاباتهم بعد قراءة ثلاثة أسطر وأن يتنبأ بمواطن الضعف الأخرى، سـبب انخراط أشخاص لم يخلقوا للكتابة في هذا المجال الذي يحتاج إلى رهافة إحساس وصـدق وقوة وجرأة لا يعتريها الارتباك هـو تـوفر الفـرص والمـال لهـم ورغبـتهم بتفريـغ هـوس الحاجة للمديح الذي تفشى في أعصابهم، الكتابـة ليسـت المجـال الوحيـد الـذي يتعـرض للاقتحام بالفؤوس والدبابات... هناك أشخاص لا يريدون أن يفعلوا شيئاً أو لا يريدون أن يعرفوا المجال الذي تظهر فيه براعتهم ويريدون أن يحصلوا على كـل شيء!، قـديماً قيـل: الرجل الصحيح في المكان الصحيح، لكن إذا أصر الإنسان عـلى أن يكـون ذو عقـل ضـائع سيسلب حقوق أشخاص يستحقون ما يأخذه هو بكل يسر وهذا ظلم وهذا مـا يسـميه اليائسون والمحبطون (النصيب) فإذا كان الشـخص مهمـل وكسـول وبينـه وبـين الإبـداع



أمد بعيد وحصل على وظيفة يستحقها شخص ذكي ومبدع سيقول الناس: هذا نصيبه... وسينسبون هذا لـلـه لكـن ألا يجـب أن ينطلـق المبـدعون الحقيقيـون لإبعـاد النسـخ المزيفة؟ فكل شيء مزيف يسقط أمام نظيره الأصلي مهـما اسـتغرق الأمـر مـن وقـت، يمكن تشبيه الموهبة المزيفة بحبل الكذب القصير......، الشيء الذي لا يستحقه الإنسان لن يحصل عليه وفي النهاية ستكون الغلبة لصاحب الموهبة.. المكافح والمبدع........

✲ يجب أن تصل الرسالة

تعقيب على مقال بعنوان (الكتابة وجذب الاهتمام): كتبـت مقـال ذكـرت فيـه الأشخاص الـذين يقتحمـون هـذا المجـال دون أن تكـون لـديهم الموهبـة أو السـعي للتعلم وتطوير المهارات المرتبطة بالكتابة، الكتابة هي عبارة عن أفكار لكنهـا أفكـار تنتقل بين الناس لتؤدي أهداف معينة يجب أن تكون أهداف نبيلة وراقية ومن هذا المنطلق أرى أن الكتابـة تعتمـد عـلى إيصـال رسـائل للنـاس وإلا فـما فائـدتها إذا لم تستخدم لغاية سامية.... يحتاج الأشخاص المثقفون إلى كتابة الخـواطر والتعبـير عـن الذات كحاجتهم لـلـهواء والماء والطعام وتستخدم الكتابة أيضاً كعلاج نـفسي ليبـث الإنسان همومه بدلاً من الاحتفاظ بها وإخفاءها أو تمويهها، أنا أقصـد بالكتابـة في ذلـك المقال أي الكتابة في الصحف والمجلات ونشر الكتـب وغيرهـا ولا تكـون هـذه المجـالات متاحة دائماً للأشخاص الذين يستحقون أن تصل وجهـات نظـرهم وأفكـارهم للجماهـير، بل إن هذه المجالات معرضة للاقتحام أكـثر مـن المهـن الأخـرى بسـبب وجـود أشـخاص يريدون أن يتحكموا بالرأي العام وبالعقول، كيف لا؟.. مـن ينكـر أن الكتابـة في مجـلات معروفـة لا تحتـاج إلى معرفـة مسـؤولين وأشـخاص ذوي مناصـب مرموقـة... أعتقـد أن



هذا أمر بديهي ومعروف لدرجة أن ذكره يعد ثرثرة!، بعض الأشخاص الذين يكتبون في أعمدة في مجلات معروفة ينشرون مواضيع أقل في قيمتها من أن يقال عنها تافهة، أحدهم لا هم له سوى الحديث عن النساء اللواتي التقى بهن... صوت إحداهن... مشاعر أخرى.... تجاربه وقصصه الغرامية وهلم جراً، وكاتبة تتحدث عن ابنتها للتسلية في مقال لا يحتوي على أي فائدة من أي نوع إنما للتباهي والتفاخر وإبراز الذات بطريقة تدعو للسخرية.... ما المعلومات التي قدمتها الكاتبة (إن صح التعبير)؟؟، هذه دعوة للأشخاص الحريصين على نشر العلم ليظهروا حتى نزيح النماذج الغير مشرفة التي تشوه فكر الأمة، يجب أن نفسح المجال للأشخاص المبدعين الذين يستحقون فعلاً أن ينشروا تجاربهم للتحضير لعصر يقظة حديث.

✿ أقوال رائعة

#يمكن تحقيق أي شيء من خلال الخطوات الصغيرة والمتقنة لكن هناك أوقات تحتاج فيها لقفزات عظيمة... لا تستطيع أن تعبر الفجوات الكبيرة بواسطة قفزتين صغيرتين ...... **David Lloyd George**

#الأشخاص الحكماء يسلكون دروبهم (أي التصرف وفق الميول لأن كل شخص له ميول خاصة...... **Euripides**)

#افعل ما يقول الآخرون أنك عاجز عن القيام به ولن تهتم بالحدود التي يضعونها في المرات القادمة..... **James R. Cook**.



#بعد عشرين سنة ستشعر بالإحباط بسبب الأشياء التي لم تفعلها أكثر من شعورك بخيبة الأمل بسبب الأشياء التي فعلتها... لهذا عليك أن تبحر بعيداً عن الميناء الآمن... اكتشف الرياح أثناء إبحارك واحلم.... مارك توين.

#هل تريد أن تكون جيداً وتشعر بالأمان؟ أم تريد أن تكون عظيماً؟...... **Jimmy Johnson**

#أعتقد أن كل شيء ممكن مادمت تؤمن به وتضعه في الفعل... عقلك يتحكم بكل شيء (ما يتعلق بتفكيرك)... لا تستطيع أن تضع حدود لأي شيء... كلما حلمت أكثر ستحصل على أشياء أكثر....... **Michael Phelps**.

#الطاقة هي جوهر الحياة... كل يوم تقرر فيه أن تستخدمها عبر معرفة ما تريد ستساعدك على الوصول إلى هدفك عبر جعلك في حالة تركيز..... أوبرا وينفري.

✿ تحليل نفسي أم ماذا؟؟

عنوان أصح: محاولة للوصول إلى إلى آخر نقطة في اللامكان.... في الحقيقة لم أعرف ماذا يجدر بي أن أقول بعد أن قرأت رواية أقوى من الموت لمؤلفة روايات التحري الرائعة أجاثا كريستي... فبعد أن ختمتها حصلت على معرفة تساوي سنين طويلة... أجل عرفت مدى غباء وتفاهة من يحب أن يفسر طباع الناس ونفسياتهم كما يحلو له... لأنه هكذا يجب أن يكون البقية، وقد يكون مؤسفاً أن تقول لشخص ما (إذا كان هذا الشخص يستحق الاحترام): لن نكون أصدقاء لسببين الأول هو أنك لا تفهم طبيعتي ولا حتى تستطيع تقبلها كما هي والثاني هو أنني أتقبلك كما أنت لكنني غير قادر على صياغة تفسير يصل إليك ولا أعرف ما الشيء الذي يجعلك



تتفهمني... لذا لن نلتقي، لقد قلت أن هذا قد يكون مؤسفاً لأن الأرواح تتجاذب وتزداد طاقتها حين تلتقي لكن اللقاء الذي يجعلك تخسر نفسك هو الفراغ الذي لا أتفق معه أبداً... ولا قيمة لأي علاقة إذا اعتمدت على المجاملة... هنا أنا أتكلم مع نفسي لكن كلامي عن نفسي واهتمامي بالتعرف عليها وتنميتها بشكل يناسب أهدافي الأساسية السامية هو الذي يجعلني أحترم ميول الناس وتصرفات شخصيات الروايات وإن لم تعجبني أو ولدت في داخلاً استنكاراً شديداً، إن مأوصلني إلى نتيجة توسع الإدراك ليشمل فهمي جميع الناس ولأفسر طباعهم بمنطق موضوعي لا ذاتي هو أنني لست غيري وأن غيري لا يمكن أن يكون أنا وما ينطبق علي لا ينطبق على الآخرين وعرفت أن الله يحاسب كل شخص بالنظر إلى طبيعته فهو على علم بمكنونات النفس ومن يحاول أن يحكم على الناس بالخطأ المطلق أو بالصواب الذي لا تشوبه شائبة وبالكفر أو الإيمان فهو ينافس الله لأنه لن يعرف ما يعرفه الله عن أي شخص، لقد شعرت بالارتباك وبأنني لا أعرف شيئاً وخالجني شعور مزعج يخاطبني بصيغة عامة: لا ينبغي لك أن تعيشي ولا حتى أن تموتي.... أجل فكل ما أفعله حين يسترسل الخوف من الموت في السخرية مني هو أن أقول: لم لا أموت الآن؟؟ بالطبع أنا أعرف أن كل شيء مرتبط بأوامر الله ولكن هذا الكلام يشبه قولي: دعني وشأني أنا أقر بحتمية موتي في يوم ما سيأتي لا محالة... وسيحفظ الله إناء الروح حتى ذلك الوقت، لكن هناك خوف آخر أشد من الخوف من الموت وهو: الخوف من الجهل.... في الحقيقة هو ليس خوفاً حقيقياً إنما هو حب الارتقاء في عالم العلم إذا اجتمع مع المظاهر الغبية في الخارج ومع الجوانب الآخر في الإنسان حينها يتولد مركب غريب ناتج عن هذا التفاعل أدعوه أنا تأثير الوسط المناقض الذي يرفع من ميلي إلى العلم لدرجي أنني كالفراشة في مرحلة الشرنقة (تذكرت شخصية الشرنقة التي كانت تدخن في رواية



أليس في بلاد العجائب) أشعر أنني سأتحول إلى شخص أذكى بكثير مما أتوقع، تأثير الوسط المناقض يعرفه الصحابي عمر بن الخطاب رضي الله عنه... لن أنسى تلك المعلومة التي سمعتها وهي أن الشيطان إذا رأى عمر بن الخطاب سلك فجاً يسلك فجاً غيره أي أن الشيطان كان يفر منه لأنه إذا وسوس له ليرتكب الذنوب رد عمر بن الخطاب على هذه الوسوسة بعمل الطاعات، بعد أن عرفت مدى تنوع الناس ودرجة اختلاف شخصياتهم... إنه شيء لا يمكن توقعه وأعلى مراتب المعرفة في هذا المجال هي أن تعترف بجهلك وأنت مبتهج وسعيد... أن تقف أمام الله لتعترف بالحقيقة المنطقية: علمي محدود وعلمك واسع ولانهائي والشيء المحدد يساوي صفر بالنسبة للكمية اللانهائية حسب القوانين الرياضية... أن تعترف بضعفك أمام الله.... فهذه هي القوة.

انتهت رواية أقوى من الموت كما توقعت لكن لم أفهم ما توقعته... لقد اتبعت الأدلة المنطقية ولكنني لم أطبق المنطق على كل شيء فإذا بدأت بمسألة الخوف من الموت سأضع هذا التحليل النفسي: الخوف من الموت لا يعني أنك ستتجنبه دائماً لأن إيزابيلا التي كانت ترتعد لذكر الموت ورفضت أن تحمل طائراً ميتاً لكنها دافعت عن جون جابريل وجعلت نفسها درعاً له حين كاد أحدهم أن يطلق النار عليه فدخلت الرصاصة في قلبها وعاش ذلك السافل!!، كان جون جابريل ذكياً لكنه لم يعرف كيف يوظف ذكاءه لخدمة رغبته في النجاح وكان ينتمي لطبقة وضيعة في المجتمع (كان أبوه يعمل سمكرياً) الذي كان مقسماً إلى طبقات وتتركز طبقة النبلاء ضمن الطبقات الراقية وهي الطبقة التي تنتمي إليها إيزابيلا ولم يكن العيب في عمل أبيه إنما في عقدة النقص التي جعلته يكره إيزابيلا لدرجة تدميرها بشتى الوسائل (يجب الحذر من هذا



النوع من الشخصيات التي تحمل نقصاً وتحاول تعويضه عن طريـق إذلال الآخـرين)، لقد كره جابريل إيزابيلا حتى أن كرهه استطاع أن يتغلب على حبه لميللي بـارت التـي كانت ستطلب الطلاق من زوجها المتوحش لتتزوجه، كره جابريل إيزابيلا لأنهـا هادئـة ورزينة وتتصرف بوقار كالأميرات وذات شخصية راقية مع أنها لم تؤذيه.... وهـذا لا يمكـن أن يؤذي أي شخص لكن إذا شعر الإنسان بالنقص سيكره أن ينجح الآخـرون وسيبغضـهم لأنهم متفوقين وإن أحبوه ولو وصل هذا الحب لمكانة رفيعة تدفع الشخص للتضحية، لم يكن هناك ما يدل على حب جابريل لإيزابيلا ورغم هذا وافقت إيزابيلا على الهـرب معـه وتركت قصرها المنيف وحياتها السعيدة لأنها أحبت شقاءها وحين جاء هوج لينقذها مما أوصلت إليه نفسها أو بالأصح من نفسها رفضت هذا ولم تعرف سبب رفضها ولم يفاجئني رفضها فهروبها مع جابريل الذي سبب فضيحة كبيرة لعائلتها وموافقتها على إقامة علاقـة معه دون زواج كـان كافيـاً، فسرت سـلوك إيـزابيلا عـلى النحـو الآتي: هنـاك نزعـة داخـل الإنسان تجعله يميل لإيذاء نفسه وللاستمتاع بالذل والإهانـة وهـذا ينطبـق عـلى إيـزابيلا ومما يزيد من هذه الحالة المتأصلة عندها مللـها من العيش في النعـيم والرخـاء فعنـدما طلبها اللورد سانت لو للزواج (لأنه وعدها عندما كانت طفلة بالزواج منهـا عنـدما تكـبر) لم تبتهج كثيراً مع أنها كانت تتوق لعودتـه وهـذا يشـير إلى مللــها مـن الحيـاة الرغيـدة أو رغبتها بتجربة شيء جديد... أي شيء آخر وإن كان سيئاً كما أنها كانـت مصـابة بعجـز خطير يعرقل قدرتها على تفسير الأشياء وحتى الأشياء التي تحبها لم تكن قادرة على تفسير سبب حبها لها (عندما سألها هوج عن سبب حبها لـبعض الزهـور قالـت: لا أعـرف فقـال لها هوج: أنـت كسـولة ولا تبـذلي أي جهـد في التفكـير لمعرفـة الأسـباب) وكانـت تجيـب بعبارة واحدة (لا أدري) على كثير من الأسئلة وهـذا يثبـت وجـود خلـل حـاد في التفكـير



والتحليل.... إذا لم يكن للإنسان قدرة على التفسير والاستنتاج فقد يفعل أي شيء دون أن يسأل نفسه ما الذي يدفعني لفعل هذا؟؟؟ أو إذا كانت أمامه خيارات كثيرة قد يختار أي شيء ولفقدان المعرفة الذاتية دور هام في التصرفات الطائشة والغير مسؤولة لأن كل إناء ينضح بمافيه فإذا كان فارغاً قد يمتلئ بالقاذورات... ماذا ستفعل وكيف ستتصرف إن لم يكن لديك أساس في الحياة... وإذا لم تعرف نفسك ولم تصنع نفسك التي ستتعرف إليها وستقودك إلى مصيرك، فالحاضر هو المستقبل لأنه هو الذي يبنيه وبدون حاضر وماضي يبرز معنى الحياة وأهميتها لن تبصر عيوننا النور في المستقبل.... وهناك شيء آخر وهو أن إيزابيلا تبدو قوية وراقية لكنها ضعيفة لأنها لا تستطيع التغلب على شهوتها ولأنها فارغة وتمشي دون التوجه إلى هدف محدد ومن السهل السيطرة عليها واستغلالها والأهم من كل تلك الصفات السلبية الكفيلة بتدميرها هو استسلامها وعدم سعيها لتغيير واقعها وهذه من النقاط الأساسية فكل شخص قد يخطئ أو قد يعميه الغضب أو الخطأ أو الشهوة عن رؤية الصواب ولكن ألا يصحو؟؟ ألا يكون التعقل هو النتيجة النهائية؟؟؟، وهكذا نجد أن شخصية إيزابيلا سطحية وهادئة ورصينة لا تغضب ولا تثور إلا أن هذه الصفات لا تعد دائماً إيجابية... مثال: إذا تعرض الشخص للإهانة والظلم وكان بإمكانه أن يدافع عن نفسه لكنه واجه الأمر بضعف فهذا يدل على أنه يسترخص نفسه لكن لماذا يسترخص نفسه؟؟ الجواب واضح: من لا يرى قدرة الله في ذاته أو يشعر بإبداع الله في أعماقه فهو غبي لأنه يرى أنه بلا قيمة فيجعل نفسه بلا قيمة، وتوجد ملاحظة يجب ذكرها وهي أن زيادة الحيطة والحذر والخوف تؤدي إلى مفعول عكسي وكذلك فإن عدم الشعور بالخوف يسبب لنا مشاكل عديدة والحل هو أن نميل للحيطة والحذر دون أن نصل إلى حد الجبن بسبب الخوف الزائد أي يجب أن يجتمع في شخصية الإنسان الحذر

والجرأة، شخصية الأنسة بارت تشبه شخصية إيزابيلا مع وجود اختلافات، الآنسة بارت تبحث عن العذاب وما يثبت هذا هو أنها بعد أن ارتاحت من زوجها السكير عندما مات تزوجت مرة أخرى رجلاً قاسياً سكيراً بإرادتها (مزارع شرس الطباع)، رغم أن إيزابيلا ليست ذكية وتنجرف مع عواطفها بسهولة وتتصرف دون أن تفكر إلا أنها لا تتعمد أن تؤذي نفسها بنفس طريقة الآنسة بارت مثل إيزابيلا أي أنها تميل للاستسلام لكنها لا تميل للضرب والتوبيخ، أعتقد أن تربية الآنسة بارت أثرت على شخصيتها فقد اهتم من أشرف على تربيتها بالنواحي المادية حتى أن شعور الأمان الزائد أثر عليها بشكل سلبي لكنه لم ينم فيها الثقة بالنفس والاعتزاز بالذات (عندما قال لها السيد سانت لو أنها ازدادت جمالاً أخبرته أنها لم تكن جميلة عندما كانت صغيرة)، أما الآنسة بارت فهي من الأصل غبية (لم تستمع لنصيحة الذين حذروها من الزواج أول مرة من الطبيب البيطري جيمس... فقد عرفت منذ البداية أنه سكير ومنحرف) وتميل للخضوع.... ثم حطمتها المعاملة الفظة لزوجها وبعد هذه التجربة التي عانت فيها لم تتعظ وكررت نفس الخطأ وكأنها تعاقب نفسها ويجب أن لا ننسى أنها أحبت جابريل لكنه تخلى عنها ليعذب إيزابيلا ويذلها. إذا حاولت أن تحلل شخصة إيزابيلا التي تركت قصرها الجميل ومكانتها لتهرب مع رجل لن يتزوجها وتعطيه كل شيء دون أن تفكر بالعواقب لن يكون الأمر سهلاً لأنك ستجد نفسك أقرب إلى عدم القدرة على تبرير هذه الصفات وبالفعل هذه التصرفات ليس لها مبرر وتصرفات الآنسة بارت كذلك لكن عدم التعقل وإهمال مراجعة النفس يسببان كوارث كثيرة لا يمكن تخيّلها أبرزها أن الشخص لا يتحكم بتصرفاته وكأنه دمية في مسرح العرائس يتم تحريكها بواسطة خيوط..



لم لا أفعل هذا

سمعت ذات مرة عن إمكانية التحكم بالأحلام ولأن أحلامي خالية من المنطق قلت لم لا أجرب الأمر.... لن أجزم بأني منطقية لأن موضوع المنطق نسبي ولا توجد حالات كثيرة تستخدم كمرجع في هذا المجال بالإضافة إلى اختلاف الظروف والشخصيات والتركيبة النفسية للإنسان وكل هذا يفرض التنوع، والإنسان عادة لا يرى عيوبه ولا يلاحظ مدى تأثير تصرفاته على الآخرين وقد لا يكتشف أنه تغير إلا بعد فترة طويلة!... كل شخص يستقبل معطيات الحياة بطريقة مختلفة... إنها إرادة الله وهذا منطق لا ينكره إلا أعمى العقل والبصيرة أو من محيت ذاته أو قبل بأن يكون (لا أحد) لأنه يخاف من مواجهة نفسه، منطق الحلم: عادة تكون الأحلام خالية من المنطق لكن ماذا سيحدث لو حاول الشخص أن يفكر، كنت مستعجلة في ذلك الحلم الذي وجد فيه قليل من العقلانية والمنطق وشعرت أن جزء من واقعيتي كان حاضرا لكن مكان تمثيل الحلم كان مستفزا بالفعل... ولا أوافق على أن يتهمني أحد بأني أخرجت الحلم، كنت أتسوق والظاهر أنني كنت على عجلة من أمري لأن المركز التجاري كان على وشك أن يغلق أبوابه... كنت أحاول أن أشتري بيض أو هكذا سميته فهو لم يكن كالبيض الذي نعرفه (بيض الدجاج)، لم أعرف ماهية ذلك المنتج مع ذلك رغبت بشرائه لأني شعرت بأنه جيد مع أننا نعرف أن مجرد الشعور في هذه الأمور لا يكفي... بل لا يمكننا أن نفعل ذلك إن كنا نحترم إنسانيتنا لكننا في أحيان كثيرة لا نستطيع أن نفسر دوافعنا في الأحلام أو أن نقول لماذا.... ربما علينا أن نفهم أنفسنا عندما نكون مستيقظين حتى نفهم أنفسنا في حالات المنام، كان للبيض قشرة ذات ألوان مختلفة ومكتوب على كل بيضة مكونات مختلفة، كنت أختار اللون الأبيض



لكن قلت يجب أن أختار ألوان أخرى وبينما كنت أختار تفاجأت بوجود بيضة تحتوي على مواد حافظة قرأت أنها تحتوي على دهـون الخنزيـر (معلومـات علميـة واقعيـة) فتركتها ثم وجدت بيضة أخرى بلون مختلف وكانت أيضا تحتـوي عـلى مـواد حافظـة ضارة وأردت أن أشتري تلك البيضة فأخذت أبرر لـنفسي أن هـذه المـواد قـد لا تكـون سيئة مثل المواد الحافظة الموجودة في البيضة السابقة وفي تلك اللحظة اسـتيقظ لـدي منطق مهم جعلني أقول: لكن ما طبيعة هذه البيوض؟ وتذكرت أن الصينيين يصنعون بيض مؤذي، وقبل أن أنام قرأت مقال ورد فيه أن الأعشاب الصينية سامة ومن آثارهـا السيئة قصور الكبد وفشل الكلى، فسألت البائع عن مصدر ذلـك البـيض فقـال أنـه لا يعرف!!.. فأخذت أبحث عن اسم الدولة على الملصق الموجـود عـلى البيضـة فوجـدت اسما غريبا غير واضح فقلت وهذا ما يثبت أنها لم تصـنع في الصـين، هـذا المنطـق هـو وضع خاص في حلم غير منطقي كنت أجلـس فيـه عـلى مقاعـد وبجـواري أشـخاص لا أعرفهم (ربما يعرفونني).... ثم أعود إلى مشهد مركز التسوق فتنكسر إحـدى البيضـات وتخرج لمواد الموجودة بداخلها ولا أسأل نفسي: ما هذا؟، كنت فقط مـترددة بـين شراء جميع البيض وبين شراء جميع البيض ما عدا بيضتين لونهما أبيض حتـى لا يزيـد عـدد البيضات ذوات اللون الأبيض.... ولم أعرف الكمية التـي أحاتجهـا.... ثـم انتهـى الحلـم دون تظهر نهاية توضح هدفه...... أعرف أنه حلم مضحك لأنه غريب... لكن هـذا مـا حدث!!!

ملاحظة: هذا الحلم جـاء نتيجـة صراع نـفسي بـين الرغبـة بتنـاول طعـام صـحي والعادات الغذائية القديمة التي لم تكن صحية، ثم أصبح نظامي الغـذائي مثـالي خـلال



فترة قصيرة (تغيّر سريع)...... معلومة: يميل الإنسان دائماً إلى التصرف وفق الأنماط والعادات القديمة وهذا ما يجعل التغيير صعباً..

العالم الداخلي وإيصال الأفكار

في معظم الأحيان يواجه الإنسان صعوبات جمة لإيصال أفكاره ومشاعره للآخرين، الحديث في هذا الموضوع لا ينتهي.... أعتقد أن كل شخص يمر بمواقف يشعر فيها بالعجز عن توضيح أفكاره بينما يحاول أن يشرحها للناس وهذا العجز (و التعب) لا ينتج عن قلة صبر الشخص أو عن فشله في النواحي الاجتماعية... إذاً ما سبب هذا؟؟... الجواب: كل شخص منا يمتلك شعور ذاتي وعالم داخلي خاص وله تجارب تختلف عن غيره فكيف سيفهم مشاعر شخص آخر يعاني.... قد تشفق على الآخرين وقد تحزن عليهم لكن لن تشعر بنفس الشعور، قد تفسر شخصيات المسرحيات هذه المسألة بأسلوب أفضل، في ثلاثية المسرح داخل المسرح يقول الكاتب لويجي بيراندلو على لسان شخصية (الأب) لابنة الزوجة: ألا ترين أن البلاء كله في الكلام، كل واحد منا لديه عالم كامل في داخل نفسه، عالمه الخاص! فكيف يفهم بعضنا بعضاً، أيها السادة إذا كنت أضع في كلماتي التي أقولها معاني وقيم الأشياء كما أفهمها في عالمي أنا بينما يفترض من يستمع إلي أن كلماتي لها المعاني والقيم الخاصة بعالمه هو! نحن نظن أننا سوف نتفاهم والواقع أننا لن نتفاهم على الإطلاق ومثال ذلك شفقتي.. كل شفقتي على هذه السيدة (يقصد الأم) اعتبرتها منتهى القسوة، كلام الأب يوضح أن لكل شخص معاني وقيم رؤية خاصة للأمور وإذا أراد أن يفهم الناس (قليلاً) عليه أن يركز على معاني الشخص الآخر لفترة وجيزة بدلاً من النظر



للناس على أساس قيمه وتجاربه في الحياة وما يكرهه وما يحبه وما سـبب لـه جروحـاً وندبات.

✻ العقل وإصدار الأحكام

انتبه كثيرا قبل أن تحكم في اللحظات التي ستأتي من حياتك لأنـك لا تعـرف مـاذا يحدث بالضبط وخاصة أنك تراقب قشور القشور أو أقل مـن هـذا.. ولا تعـرف كيـف ستتطور الأحداث... ولا من يتحكم بها ومن يستفيد مما يحدث؟ ومـن الضـحية ومـن الجاني.... ما هـو الهـدف النهـائي ومـا هـي الأهـداف الثانويـة؟... والأهـم أن لا تكـون أحكامك قاطعة إذا اضطررت أن تحكم..... احكم على الأمور لكن حافظ على مرونتـك ولا تلغي تفكيرك مهما حدث... الاحتياط ضروري.... وأسوء شيء قد تفعله في الأوقـات الحاسمة هو الانجراف خلف عواطفك وترك المجال لعقدك النفسـية وآلامـك لتسـيطر عليك وتجعلك تتصرف بشـكل ينـافي العقـل أو حتـى أدنى درجـة مـن المنطـق... فكـر بالخلاصة... بالأشياء الرئيسية... بالدعائم التي سينهار المبنى عند سقوطها...

✻ الإنسان هو أكبر عدو نفسه

أثق بـنفسي وأؤمـن بـذاتي وهـذا لـيس كـل مـا في الأمـر، أعـرف أننـي معرضـة للخداع.... أول من قد يخدع الإنسان هـي الـنفس الأمـارة بالسـوء.... الإنسـان عـدو نفسه قد يقتل نفسه بالكسل والتراخي والتسويف.... قد يقضي عـلى نفسـه بسـبب الخوف من الفشل، أكبر عدو هو العدو الداخلي فإذا تخلصت منه فلن تخشى العدو الخارجي ولن تضيّع وقتك بالتفكير في ردود فعـل الآخـرين، سـتؤدي واجباتـك ولـن



تخاف في الحق لومة لائم أو تقريع ظالم.......... هذا كلام مختصر لكن الأفضل أن لا يكتب الشخص الكثير عنه إذا كتبه بهدف إمعان التفكير فيه لينتج الإنسان ثماراً في الجانب العملي والنفسي.

✿ أكثر شيء مؤلم

جميع الناس يشعرون بالجوع والعطش ويتألمون ولديهم سمات مشتركة أساسية، لكن كل إنسان لديه شيء يضايقه أكثر من معظم الأمور الأخرى (على اعتبار أن معظم الناس لم يجربوا جميع أنواع المصائب والابتلاءات)، جربت شعور الألم الناتج عن عدم القدرة على استغلال الإبداع وكان لهذا أثر عميق في نفسي.... ما أصعب أن تشعر أن لديك طاقة كبيرة للقيام بأمور عظيمة لكن ليس لديك مجال لاستغلال مواهبك وقدراتك في عمل تحبه.... أو عندما تحرم من شيء تحبه بسبب الحرب.... عندما تقف في مركز دائرة محيطها مكون من البنادق المصوبة إليك.... عندما تعاني من صراعات داخلية ومشاكل خارجية..... حين تشعر أنك بحاجة للقيام بعمل تحبه ولكنك مقيّد بسبب المرض والظروف القاسية التي تحيط بك.... حين تتألم ولا تعرف السبب (قلت في إحدى لحظات الألم الشديد: آه لو كنت مصابة بالسرطان ولكن على الأقل أعرف سبب ما يحدث لي.... هذا لا يعني أني كنت على حق لكن الألم يجردك من منطقيتك)..... حين تستمر المعاناة ولا تعرف إلى متى ستظل تعاني بلا شعاع أمل أو بوادر فرج..... حين ينبذك الناس دون أن يفكروا بأنك قد تكون مظلوماً ودون أن يعرفوا سبب تصرفاتك، سأقول هذه الكلمات لأي شخص يحكم على الآخرين دون أن يفكر بأنه لن يشعر بالشخص الآخر مهما فعل: إذا لم يسلم عليك أحدهم أو لم يتصل بك لا تحكم عليه بأنه سيء فقد يكون مريضاً أو حزيناً أو على حافة

الانهيار.... إذا عاملك احدهم بطريقة جافة لا تعتبر أن الأمر شخصي ويعنيك بشكل خاص... اعرف السبب ثم احكم، عندما يعاملني شخص أعرفه بطريقة مزعجة أقول في نفسي: قد أكون السبب (ملاحظة: تحمل الآخرين له حدود ويمكن للإنسان أن يتحمل أشياء كثيرة إذا لم يصل الأمر إلى درجة الإهانة والتجريح)

✿ في سبيل الشهرة

يفعل بعض الأشخاص أشياء غريبة ليلفتوا انتباه الناس من حولهم وليحصلوا على الشهرة... وقد يغالي البعض في هذا فيتصرفون بطريقة تثير الاستياء أو قد يفعلون شيئاً غير اعتيادي لكسر الملل، من القصص التي قرأتها عن هذا الموضوع قصة فتاة تسعى جاهدة لتزيد وزنها عكس جميع الناس الذين يحلمون بالتخلص من التكتلات الدهنية والكيلوغرامات الزائدة، حاولت الفتاة أن تأكل بشراهة ليزداد وزنها حتى تدخل موسوعة الأرقام القياسية.... رأيي في هذا الموضوع: أعتقد أن هذا ضرب من الحماقة، كيف يتخلى الإنسان عن صحته عدا عن تشوه مظهره بسبب السمنة؟؟.. يغامر البعض ويخاطر بأشياء غالية وثمينة لأجل أمور تافهة... السعي وراء المال والشهرة بهذه الطريق تؤدي إلى انتشار الغباء فيلهث الناس خلف الأمور التافهة فتتعفن العقول، لن نتكلم فقط عن الأمور السلبية فهناك قصص جميلة وتجارب تشجع الناس على التغيير الإيجابي وعلى التعبير عن الأفكار الإبداعية.... مثال: اختارت عروس بالمملكة المتحدة ركوب الباص العام وهي بكامل أناقتها بفستان الفرح والورود لتصل للمكان الذي يقام فيه حفل الزفاف... تفاجأ ركاب الباص بوجود العروس التي اصطحبت عدداً من الصحفيين ممن أبلغتهم بعزمها على القيام بهذا الفعل حتى تحظى بتغطية إعلامية مجانية وشهرة واسعة، اختارت هذه



العروس ركوب الباص رغم أنه كان بإمكانها أن تركب سيارة الليموزين الفاخرة... قالت العروس التي تدعى جيني كلوشكو: أفراح اليوم أصبحت كلها متشابهة وبلا روح وأنا بطبعي إنسانة غير تقليدية، والأغرب من هذا أن هذه العروس قررت في البداية أن تمشي لكنها غيّرت رأيها لأنها خشيت على فستان الزفاف كما أن وصيفاتها رفضن هذا.

البحث عن المعرفة

المعرفة واسعة ولا حدود لها.... قلت هذا الكلام ألف مرة لكن هذا لا يجب أن يجعلنا نشعر باليأس والعجز... لو أردنا أن نعجز لوجدنا مليون سبب يجرنا للوراء... كل إنسان يرى الحياة من زاوية معينة عبر التركيز على أشياء محددة، لكن أول مبدأ في التعلم هو الذي جعل البشر يطورون العالم ويكتشفون أشياء لم يعرفوها من قبل رغم أنها كانت موجودة ويخترعون آلات وتقنيات تجعل حياتهم أسهل وأجمل وتزيح أعباء الأعمال المرهقة، لم تخلق المعرفة إلا لتجعل حياة الناس غنية بالمعاني الإيجابية عدا عن توفير وسائل الراحة والرفاهية لتشجيع الإنسان على بذل جهد أكبر، فالإنسان لم يخلق عبثاً ولم تخلق قدراته الهائلة لتضيع أو ليساء استخدامها، عندما تبحث عن القيم والدروس في كل تجربة تمر بها.... عندما تفتش عن أبعاد جديدة للحياة لتصل قدراتك إلى أعلى درجة ممكنة حينها لن تتولد داخلك مشاعر سلبية تنتج عن شعورك بأنك لا تقدم شيئاً مفيداً للحياة أو أنك عالة على الوجود وهذا شعور فتاك له تأثير قاتل.........

✲ الإصرار

معظم الناس يجدون صعوبة كبيرة في تحقيق أحلامهم ويواجهون أقسى التحديات والعقبات ولكن هذا لا يعني أن نتوقف ونرفع أيدينا ونذعن للفشل والإخفاق بل يجب أن نصر ونشحذ إرادتنا ونعاند الأرزاء والعثرات حتى في الأوقات التي تلوح فيها علائم الهزيمة في الأفق.... اعتبر أن مسألة تحقيق حلمك هي مسألة شخصية لا نقاش فيها.... مسألة كبرياء... مسألة موت أو حياة... كلما زادت أهمية أحلامك ستجد أن طريق العودة أو الاستسلام مستحيل ستسير قدماً وإن تألمت وإن حاربك كل من في الأرض أو تخلى عنك الجميع... ستعرف حينها أن الهدف النبيل يستحق التضحية وستستمتع بمواجهة العذاب والمعاناة وحين يختفي خوفك أين عندما لا يرهبك الفشل أو استهزاء الناس سيغدو الخوف بلا قيمة... سينطفئ وسيشتعل حلمك، اقتبست عبارات أعجبتني من كتاب سلمان العودة (أنا وأخواتها):

#شعورك بأنك يجب أن تضيف شيئاً إلى الحياة، أنك تعيش مخلصاً لحلم تنتظره.... هذا يكفي!

#سألوا الشيخ سلمان العودة عن أهم أحلامه فقال: أن أموت وأحلامي تنبض بالحياة وتواجه التحدي وتنفخ روح الأمل في ضمائر البائسين واليائسين.

#ما لم تمتلك القدرة على الحلم فلن تفعل شيئاً.

#لوحة الأحلام هي فكرة بسيطة، اكتب عليها أهدافك وضعها في مكان ظاهر تراه كل يوم، أهداف قريبة وأهداف بعيدة المدى.



#سوف نتفوق حينما نمتلك أحلاماً وردية بعدد شخوصنا، أو حينما يفلح أولئك الذين يمتلكون الأحلام الجميلة من الإمساك بناصية الحياة، سوف نتفوق حينما يصبح الخطاب المتدين حافزاً للأحلام وليس رقيباً عليها.

#يقول الإمام ابن القيم: (لو توكل العبد على الله حق توكله في إزالة جبل من مكانه وكان مأموراً بإزالته لأزاله.

#قال مارتن لوثر أنا لدي حلم ولم يقل أنا لدي مشكلة.

الأوهام البصرية

لدى الكثير من الناس تجارب متواضعة في مجال الأوهام البصرية... فمعظم الناس يعتقدون أن شكل العالم مطابق للصور التي نراها بالدماغ (و ليس بالعين) بمساعدة العين، في معظم الأحيان عندما يواجه الناس أوهام بصرية في سياق معين أو بالأصح أوهام بصرية يحرضها سياق محدد **optical illusions induced by context** حينها يجب إزالة هذا السياق الذي يسبب ظهور هذه الأوهام في دماغنا ثم إعادته لعدة مرات قبل أن يقتنع الناس بأن ما كانو يرونه ما هو إلا محض وهم، مثال: خطان لهما نفس الطول لكن يبدوان مختلفين بسبب وجود رسوم أخرى في نفس الصورة تؤثر على طريقة رؤيتنا للخطين أو على تفسير الدماغ لما نراه... ماذا نستفيد من هذا الكلام؟؟ الجواب: حتى في الأمور الأخرى غير الرؤية البصرية والأوهام المتعلقة بالخطوط والأشكال والظلال أي في الأمور المعنوية كوجهات نظرنا وآرائنا في مختلف نواحي الحياة ستتأثر وجهات نظرنا بالسياق الذي يحيط بنا وهذا ما يحدث عادة للعديد من الناس... قد يكون الشخص مبدعاً ولديه أفكار خلاقة لكنه

يتأثر بأسلوب الحياة الذي يحيط به إحاطة تامة فيقلد عامة الناس لأنه يعتقد أن الأغلبية على حق وإن كانوا مجرمين أو منحرفين!! وهذا أسوء من الأوهام البصرية بمليون مليون... مرة.

نعود للموضوع الأساسي: العالم الذي يراه دماغنا غامض **ambiguous** لذا يسعى دماغنا لفك ألغاز أساسية محددة تكون متكررة... تعود العلماء على رموز أساسية وربطوها بالأوهام البصرية المحيّرة، هناك مثال مشهور في مجال الأوهام البصرية وهو: **Adelson's checkerboard** عبارة عن رقعة كرقعة الشطرنج حيث يحتوي على مربعات سوداء وأخرى بيضاء.. يوجد اسطوانة فوق الرقعة لها ظل... هذا الظل يوحي يوحي بوجود اختلاف في اللون الأسود (الفضي) بين مكان الظل ومكان الإضاءة لكن في الحقيقة لا يوجد أي اختلاف... هو فقط وهم... يحاول الناس إثبات الإختلاف بكل ما أوتوا من منطق ولكن لا جدوى من كل هذا لأن الاختلاف غير موجود...

أكثر فيديو يسبب الحيرة يحتوي على **Adelson's checkerboard** ولكن بحجم ضخم وهي ممتلئة ببقع ضوء حيث تدخل امرأة وتنتزع قطعة مربعة من الرقعة وتحركها إلى مكان آخر وحالما تفعل هذا سنعتقد أن القطع البيضاء أصبحت سوداء مع أننا يجب أن نعترف أن القطعة لم تتغيّر.

نحن نعرف قوة للأوهام الفيزيائية ومع التأثيرات الناتجة عن التكنولوجيا والخدع العلمية كل شيء ممكن ولا بأس إن تحولت الكثير من الخدع البسيطة إلى حقيقة بصرية يدافع عنها الشخص بقوة فجهازنا البصري لا يحتوي على أداة دقيقة للقياس **good exposure meter** لأن هذه الخاصية لا تمنحنا قدرة أكبر على التكيّف...



وظيفة البصر هو تقسيم ما نراه إلى وحدات لها معنى وهذه الطريقة مفيدة مع أنها تحتوي على أخطاء بسبب التفسير الزائد لما نراه **overinterpretation** كما في حالة الأوهام البصرية.

ملاحظة: الأوهام البصرية التي يصر الناس على تصديقها رغم أنهم يقرؤون عنها أو قد يخبرهم شخص ما بأن ما يعتقدونه مزيف وهذا يشبه حالة الأفكار القديمة المتخلفة التي لا تصلح حتى للمصابين بإعاقات عقلية ومع ذلك يؤمن الكثير من الناس بها فقط لأن الحياة يجب أن تسير بهذه الطريقة.... ولكن لماذا يجب أن تسير بهذه الطريقة ولماذا يجب أن يكون الشخص غبياً ومغفلاً هل هذا جزء من الأخلاق أم جزء من الدين (ديننا هو دين العلم وهو بريء من الجهل والجهلة).

الجمع بين المثالية والواقعية

سألني أحد الأخوة عن طريقتي في الجمع بين المثالية والواقعية، أعتقد أن المثالية مفهوم نسبي أي أن شخصاً ما قد يعد مثالياً بالمقارنة مع مجموعة من الناس لكنه ليس أفضل من معظم الناس لأننا إذا قارناه بشخص أكثر مثالية في مجتمع آخر سيبدو بالنسبة له شخص عادي، لكننا لم نُعرف مفهوم (المثالية)... أتت كلمة مثالية من مِثال، هناك أيضاً كلمة مَثل كأن نقول أن هذا الشخص مثل يحتذى به في الأخلاق لكن المثالية تتطلب أن يكون الشخص نموذج مميز في عدة جوانب من الحياة، مفهوم المثالية في مجتمعنا غير موثوق به أقول هذا لأنني لاحظت طريقة حكم المجتمع على الشخص.... إنهم ينظرون إلى حجم الإطراء الذي يتلقاه الشخص ويحكمون عليه من خلال هذا الإطراء وهذا يذكرني بقصة الشاعر الفرنسي سيرانو دي برجاك الذي لم



يشتهر في زمنه ولم ينجح يتزوج الفتاة التي أحبها (روكسان)... كانت عقدة حياته دمامته وكبر حجم أنفه مع أنه كان فارساً مغواراً وشاعراً محترفاً وذو أخلاق حميدة.

المثالية في الفلسفة هي مذهب فلسفي ينكر حقيقة ذاتية الأشياء المتميزة ويجعل الفكر خاضعاً لتصور ذهني وحقيقة عليا فوق كل ما هو موضوعي ومادي.

كل إنسان في هذه الحياة لديه خصائص الطبيعة البشرية وهذه أهم نقطة في فن تحليل الشخصيات ومنها ننطلق ونضيف الصفات الأخرى التي تجعل الشخص مختلف عن غيره... إذا نجح الإنسان ووصل إلى أعلى المراتب أو اشتهر لن يتحول إلى إله لكن ستتغيّر نظرة الناس له، نجح العديد من العلماء في تحقيق طموحاتهم رغم أنهم لم ينشؤوا في عائلات غنية أو ذات مكانة مرموقة لتدعمهم... يُقال في هذا الصدد عادة عبارة بدؤوا من الصفر وهم يقصدون الصفر أي اللاشيء وليس صفر الرياضيات الذي له أهمية كبيرة، لا يكون الإنسان مغفلاً في البداية كما يعتقد البعض لكنه يكون في ظل أوضاع إهمال الناس له أو فهمه بشكل خاطئ.

أعتقد أن الأخ الكريم قصد أن التمسك بالخيال هو مثالية أو تصديق الخيال الذي يحمل أفكار ذات مضمون غير منتشر في المجتمع أو لا يفكر فيه عامة الناس، عندما كتبت مقال (هل هذا هو الموعد المنتظر) عن إحساسي بأن أحد الأحلام التي حلمت بها على وشك أن يتحقق كنت أعني ما أقوله، أنا في الحقيقة إنسانة تحترم الخيال وتبجله لأن الواقع أغرب من الخيال وهذا الكلام تم إثباته في مواقف وقصص كثيرة لا تعد ولا تحصى وكل يوم نسمع قصص تحقيق أحلام كبيرة كانت مستحيلة أو نجاح شخص كاد يصل إلى الموت فلماذا نعتقد أنه لن ينطبق علينا القانون الذي يجعل تحقيق الأحلام التي يتمسك الشخص بها حتى الموت ممكناً؟؟، لماذا تدل الأحلام على النوم والسبات؟؟.... لماذا خلق الله المخيلة؟... من قال أن الواقع سيء أو لا يحتوي على



قصص جميلة من الصعب تخيلها؟؟، حتى الذين يقولون عبارات مثل: هذا الكلام بعيد عن الواقع – أنت تحلم لكنك سترتطم بشيء ما وستصحو.... ومن يتكلمون عن الواقع بطريقة معينة ويضعون له سمات لا يمكن تغييرها لا يعرفون ما هـو الواقـع أي أنهـم يركزون على حالات معينة أو بالأحرى على عقليات معينة والشخص غير مجبر عـلى أن يكون نسخة من نموذج جامد، وحتى لو كان النمط الشائع لا يتفق مع خيال الشخص توجد دائماً أشياء نادرة وجميلة في الحياة، بعد كل هذه الحجج أقول لأي شخص مهما تخيّلت سيكون خيالك أقل من الواقع أما الخيـال المسـاوي للواقـع فيحتـاج إلى إيمـان عظـيم وشـجاعة كبـيرة وثقـة بـالنفس واسـتعداد لمواجهـة التحـديات ونقـد النـاس ولومهم........

✿ أمثال مترجمة

- سيسـامحك النجـاح والسـعادة فقـط إذا قبلـت أن تشـاركهم بكـرم مـع الآخرين... ألبرت كامس
- يغطي النجاح كمية هائلة من الأخطاء... أوستين أومالي....
- الأشخاص الناجحين أكثر من غيرهم فشلوا أكثر من غيرهم لأنهم جربوا طرق كثيرة حتى وصلوا للنجاح... مجهول
- لا تستهدف النجـاح.... كلـما ركـزت عـلى النجـاح وجعلتـه هـدفك سـتكون معرضا للفشل بشكل أكبر.... النجاح مثل السعادة لا تستطيع أن تطارده بـل يجب أن يتبعك كأثر جانبي للكفاح ولحلم أكـبر مـن الرغبـات الشخصـية.... فيكتور فرانكل

- النجاح خطر لأنه يجعل الشخص يقلد نفسه وتقليد النفس أسوء من تقليـد الآخرين (أي أن على الشخص أن يطور نفسه لا يقلد نفسخ)... بابلو بيكاسو
- أفضل انتقام هو النجاح الساحق... فرانك سيناترا



تأملات
نفسية وفكرية
ZAHRAN
زهران
للنشر
PUBLISHERS
الرواد والمرجع الأصدق للكتاب الجامعي الأكاديمي
دار زهران للنشر والتوزيع
تلفاكس: ٠٠٩٦٢٦٥٣٣١٢٨٩ — ص.ب. : ١١٧٠ عمان — الرمز البريدي: ١١٩٤١ الأردن
Email:zahran.publishers@gmail.com www.zahranpublishers.com
9 789957 882006